SHARP®

オーブンレンジ 家庭用

形名

アール イー エス ティー エフ

RE-ST26F

COOK BOOK

クックブック (取扱説明編／料理編)

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック(取扱説明編／料理編)をよくお読みのうえ正しくお使いください。

- **ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。**
- このクックブック(取扱説明編／料理編)は、保証書とともにいつでも見ることができる所に必ず保存してください。

※業務用として使用しないでください。

スチームメニュー
10 中華まんあたため(31ページ)

ヘルシースチームメニュー
18 から揚げ(40ページ)

ヘルシースチームメニュー
20 茶わん蒸し(42ページ)

ヘルシースチームメニュー
23 肉・魚&野菜セット(46ページ)

もくじ

料理編

お総菜　ページ

お菓子・パン　ページ

手軽に作れる簡単メニュー

●は、自動加熱メニューです。
カタログなどに記載の自動メニュー数42メニューとは、●の付いている自動メニューの32メニューに、
1 サックリ解凍・2 はがせ技 全解凍・3 やわらかあたため・4 牛乳・酒・5 ゆで野菜・9 ごはん・おかずあたため・10 中華まんあたため・11 シュウマイあたため・12 フライあたため の10メニューを加えたものです。
※材料表の分量の表記は1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。1mL＝1cc

(ページ) の数字は、主な説明のあるページを示しています。

もくじ

電源について

15ページ
ドアを開けると電源が入ります。
ドアを閉めると１分後、自動的に電源が切れます。(省エネ設計)

設置について

8ページ

10ページ
加熱中、庫内灯は点灯しません。
(省エネ設計のため、工場出荷時は「消灯」に設定しています)
点灯するように変更するには、加熱中に 庫内灯 を押します。

11ページ
加熱終了音などを鳴らないように設定できます。

取扱説明編

角皿 の使用について

角皿が使えるのは、表示に 角皿 が点灯する加熱だけです。

「レンジ加熱」では、火花が出たり、製品を傷めます。
取扱説明編の各説明ページにこのマークがあるときは絶対に角皿を使わないでください。

安全上のご注意(1)

人への危害、財産への損害を防ぐため、お守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたで生じる内容を次のように区分して、説明しています。

⚠危険	「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容。
⚠警告	「死亡または重傷を負うおそれがある」内容。
⚠注意	「軽傷を負う、または財産に損害を受けるおそれがある」内容。

■お守りいただく内容の種類を次の図記号で説明しています。

	してはいけないこと。
	しなければならないこと。

⚠危険 感電や火災などの事故や大けがを防ぐために

高圧部品に触らない

- **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**
  (感電・けが・故障の原因)

- **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**
  (感電・火災・けがの原因)
  万一、異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。
  63ページ

⚠警告 感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

食品を加熱しすぎない

発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。
手動加熱表(目安時間) 56ページ

- **少量のもの**
- **水分の少ないもの**
  パン・焼きいもなど
- **高温になりやすいもの**
  あんまんなど
- **油が付いたもの**
  バター付きパン・フライものなど
- **油脂分の多いもの**
  牛乳・生クリームなど

飲み物を加熱しすぎない

加熱をしすぎると**突然の沸騰により、飛び散り・やけど**のおそれがあります。

自動のあたため加熱は使わない

- **水・お酒・コーヒー・牛乳(豆乳)は、突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります**

- **自動加熱を使うときは、必ず専用の加熱方法で** 26ページ
  ([4 牛乳・酒]に合わせて)
- **低めの広口容器を使う**
- **加熱前・加熱後にかき混ぜる**
- **乳幼児のミルクは、仕上がり温度を確認する**

加熱をしすぎたとき

そのまま1～2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。

子供だけで使わせない

- **幼児の手の届く所で使わない**
  (感電・やけど・けがの原因)

コンセントは単独で使う

- **定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを単独で使う**
  (他の器具と併用した分岐コンセント[延長コード]を使うと異常発熱し、発火・感電の原因)

アース線接続

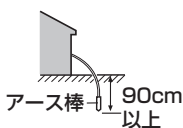
アースを確実に取り付ける

(故障や漏電のときに、感電のおそれ)

アース端子付きコンセントがある場合

アース線の先端をはずし、アース端子に確実に固定します。

アース端子付きコンセントがない場合

販売店、または最寄りの電気工事店にご相談いただき、湿気のある場所にアース棒(別売り)を打ち込むアース工事(D種接地工事)をしてください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、**必ずアース工事(D種接地工事)をしてください。**

湿気の多い場所
- 飲食店の厨房
- 土間・コンクリート床
- 酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所

水気のある場所
(アースとともに漏電しゃ断器も設置してください)
- 八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所
- 水滴の飛び散る所
- 地下室のように結露が起きやすい所

※設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

付属のアース線の長さが足りないときは、導体径1.25mm²以上のものをご使用ください。

熱に弱いものを近付けない

- **たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない**
  (変形・変色・反りの原因)
- **スプレー缶を近付けない**
  (引火や破裂の原因)

異常・故障時には、直ちに使用を中止する

- **すぐに電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼する**
  (発煙・発火・感電・けがのおそれ)
  - **コードやプラグが異常に熱くなる。**
  - **自動的に切れないときがある。**
  - **コゲ臭いにおいがしたり、異常な音や振動がする。**
  - **スタート操作しても加熱しない。**
  - **ドアに著しいガタがある。**
  - **触れるとピリピリと電気を感じる。**
  - **ドアや庫内に著しい変形がある。**
  - **その他の異常や故障がある。**

電源プラグやコードは、乱暴に扱わない定期的にほこりを取り除く

- **ゆるんだコンセントは使わない**
- **傷んだ電源プラグやコードは使わない**
- **傷付けたり、変形させない**
  (加工する・高温部[排気口]に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどすると、コードが破損し、火災・感電・ショートの原因)

- **電源プラグは、根元まで確実に差し込む** (発火の原因)
- **定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る**
  (ほこりがたまると、火災の原因)

プラグを抜く

- **お手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなうまた、ぬれた手で抜き差ししない**
  (感電・やけど・けがの原因)

安全上のご注意 (2)

警告 感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

卵(ゆで卵含む)など、膜や殻付きのものは加熱しない

(破裂、やけどの原因)

● **おでんの卵、目玉焼きなどは、爆発し、大変危険です**

※ 卵をレンジ加熱するときは、必ず溶きほぐしてください。

● **膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**

衝撃で食器やフラットテーブルが割れることがあります

ビン・密封容器の栓やフタをはずす

● **加熱のしすぎになり破裂します**
(容器が破裂して、やけどやけがの原因)

注意 発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

電源プラグは正しく扱う

● **電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない**
(断線やスパークして、発火の原因)

● **長期間使用しないときは、電源プラグを抜く**
(絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因)

加熱前に食品・容器を確認する

● **金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない**
レトルト食品・金串・アルミケース・アルミテープなどを加熱しない。

アルミテープ

※ 本書では、使いかたを限定して、アルミホイルを使用することがあります。記載通りにお使いください。

● **鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない**
(火花が出て本体を傷めたり、食品の発煙・発火の原因)

● **加熱に合った容器を使う**

12～13ページ

高温部分に触らない

● **加熱中や加熱後しばらくは、高温箇所(フラットテーブル・ドア・キャビネット・庫内・排気口・付属品・容器など)に触らない**
(やけどの原因)

※ 食品や付属品の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。

● **ラップをはずすときは、注意する**
蒸気が一気に出て、やけどをすることがあるので、ゆっくりはずします。

庫内が汚れた状態で加熱しない

- **庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない**(発火・発煙・さびの原因)

お手入れをする 57ページ

庫内の食品が燃え出したときは、ドアを開けない

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます

- **次の処置をしてください**
  1. ドアを閉めたまま、とりけしを押す。
  2. 電源プラグを抜く。
  3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
- **鎮火しない場合は、水か消火器で消火する**
- **そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください**

ドアを傷めない、物を挟まない

- **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**
  (電波漏れやドアガラスが割れるおそれ)
- **ドアやハンドルに無理な力を加えないまた、4kg以上の物をのせない**
  (本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)

調理後の庫内やドアに水をかけない

- **フラットテーブルに衝撃を加えたり急冷したり、使用中のドアにも水をかけない**(割れるおそれ)

調理以外に使わない カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しない

- **過熱・異常動作して、発火することがあります。また、庫内を収納庫として使わない**

水タンクを正しく使う

- **水道水を使う**
  浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーターなどは、水道水に比べて、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。
- **水タンクの水は一日1度は捨てる**
  水は、水蒸気となって直接食品に触れるので、水道から出した新しい水を使用してください。
- **水タンクの容器・フタは、こまめに洗い、清潔に保つ**
  水の交換だけでは、容器に水あか、ぬめりが付着するので、柔らかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

食器洗い乾燥機や食器乾燥器は、使わない
(熱で変形するおそれ)

- **コンロのそばや直接高温になる場所に置かない**
  容器が溶けたり、変形し、フタが閉まらなかったり、本体にセットできなくなります。
- **水タンクに損傷があるときは、使わない**
  故障の原因になります。お買いあげの販売店にご相談ください。

※ 水タンクを本体から取り出すときに、少量の水がつゆ受けに流れますが、故障ではありません。

安全上のご注意 (3)

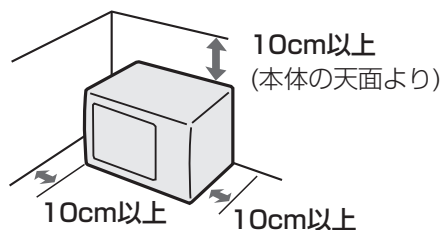
⚠ 注 意 発火や発煙によるやけど やけがを防ぐために

安全な場所に設置する

- **丈夫で安定した水平な場所に置く**
  (騒音、振動、ガタ付きの原因や傾きがあると水が漏れて、故障の原因)
- **天面・側面は、下表の離隔距離以上の空間を設ける**

場所	離隔距離(cm)
上方	10
左方	10
右方	10
前方	開放
後方	0
下方	0

消防法 基準適合　組込形

この製品は、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

上記の記載寸法を離しても、排気に調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。

- 壁の汚れや蒸気が気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。**製品に貼らない**
- 窓ガラスがある場合は、排気口 (11ページ) と20cm以上離します。
  (それでも温度差によって割れる場合あり)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。

- **調理するときは、必ず換気をする**
  (蒸気による壁などへの露付きの原因)
- **製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
  (感電・電波漏れの原因)
  落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」(別売) 希望小売価格945円(税抜価格900円)工事費別
  ※金具取付け面(製品後方)と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。

- **製品の周りにすきまがあっても、5面で囲まれているところに設置しない**
  (過熱による変形・発火や故障の原因)
- **電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まない** (火災・感電・ショートの原因)
- **吸気口・排気口** (11ページ) **をふさがない** (過熱による発火や故障のおそれ)
- **蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない** (感電・漏電の原因)
- **製品の上は、高温になるため、物を置いたり、近付けない**

お願い

- **テレビ、ラジオから4m以上離す。**(雑音や画像が乱れる原因)
- **製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。**
  無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

調理のときのお願い

水を使う加熱のとき

食器や付属品の取り出しは ミトンなどを使う

食器ごと加熱されるため、直接手で触わるとやけどのおそれがあります。

調理後は、庫内(フラットテーブル)に 溜まった水を拭き取る

結露した水滴が溜まることがあります。
やけどに注意して、乾いたふきんなどで拭き取ってください。

自動加熱のとき

加熱が足りないときは、手動加熱を使う

様子を見ながら加熱を追加してください。
自動加熱を使うともう一度始めから加熱をすることになり、食品が焦げたり、発火することがあります。

繰り返し続けて作るときは、仕上がり キーを使って、様子を見ながら加熱する

庫内や付属品が熱い場合は、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。

記載の材料・分量を守る

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

オーブン・グリル加熱のとき(ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

できあがったら、すぐに庫内から 取り出す

余熱で焼きすぎになったり、水を使う加熱のときは、温度が下がると蒸気が水滴となり食品がぬれることがあります。

レンジ加熱のとき(電波加熱)

角皿・金属類は、絶対に使用しない

火花が出て、製品を傷めたり、付属品が破損することがあります。特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、本書の記載どおりにお使いください。

小さく切った根菜などの少量加熱は 必ず浸るぐらいの水を入れる

少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。

レトルト食品や缶詰は、移し替える

アルミなど金属製の容器では、火花が出て製品を傷めたりします。

すべての加熱において

換気をしながら調理する

煙や蒸気が多く出る場合があります。

付属品・容器は、加熱に合ったもの を使う

付属品は、各メニューの説明ページまたは、料理編を参考にしてください。
容器は、「**使える容器・使えない容器**」を参考にしてください。12～13ページ

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。

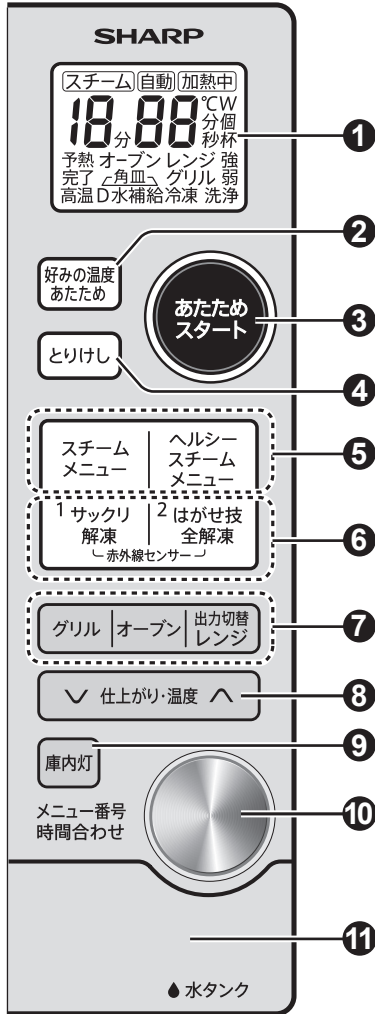
- 加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこないます。
- 自動加熱の途中で開けた場合は、料理編の「**■手動でするときは…**」を参考にしてください。

市販の本や、ガスオーブン・他の 電気オーブンでのレシピは 様子を見ながら調理する

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。
料理編の類似メニューの温度を参考に、様子を見ながら加熱してください。

各部のなまえ

操作部

お買いあげの機種によっては、本書で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。

❶ **表示部** 説明のためすべてを表示しています。バックライトは点灯しません。
加熱時間・温度・加熱の種類などを表示。
※20分を超える表示は、「秒」表示をしません。

❷ 食材に合わせて、お好みの温度に加熱するときに。

❸ レンジ加熱を自動でするときに。(18ページ)
また、他の加熱のスタートキーとして使います。

❹ 途中で加熱をやめるときや、操作をやり直すときに。
(加熱中に一時停止するときは、ドアを開けます。
再スタートはドアを閉め、**スタート**を押します)

❺ 水タンクを使い、自動で調理するときに。(24ページ)

❻ 肉や魚を解凍するときに。(22ページ)

❼ **手動加熱キー** ご自分で加熱温度・時間を合わせるときに。
レンジ (20ページ) オーブン・発酵 (34〜35ページ) グリル (33ページ)

❽ **仕上がり・温度キー**
自動加熱の仕上がり調節や **好みの温度あたため**、**オーブン** の温度合わせに。
(∧ 強め/上がる)(∨ 弱め/下がる)「強」または「弱」を表示。

❾ **庫内灯 切り換えキー**
工場出荷時は「消灯」になっています。 点灯させるときは、加熱中にキーを押して切り換えてください。
電源が切れても記憶します。(発酵運転時は、点灯しません)

❿ **回転つまみ**
メニュー番号表示を合わせるときや手動加熱の時間合わせに。

⓫ **水タンク**
水を使わないときは、カラにしておくか取り出し、清潔にしておきましょう。(28ページ)

付属品(各1)

庫内の包装材を取り出し、付属品の確認をしてください。
紛失や破損したときは、お買いあげの販売店へお申し付けください。(有料)

● **角 皿**

レンジ加熱で使用したり、直火にかけないでください。

中央部を少し高くしています。(反り軽減)

● **水タンク** (28ページ)

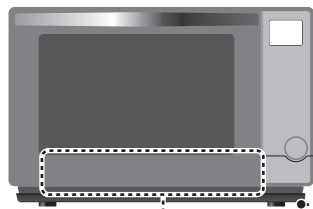
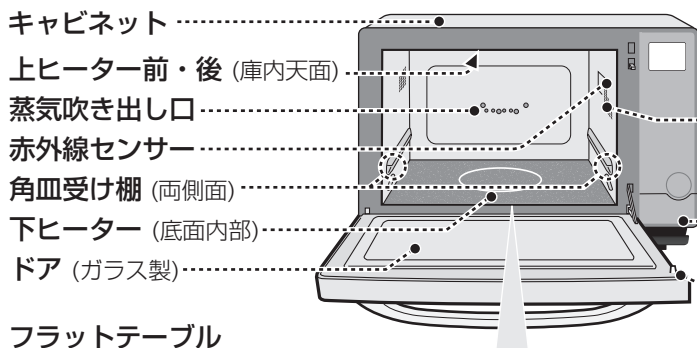
● **つゆ受け** (28ページ)

● **クックブック**(取扱説明編/料理編)

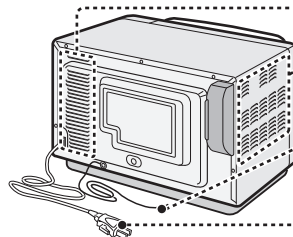
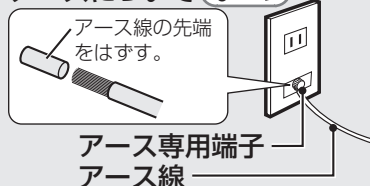
● **保証書**

当商品は日本国内向けであり、日本語以外のクックブックはありません。
This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.

※付属品や食品の出し入れ時には、必要に応じて市販のミトンやふきんなどをお使いください。

前面

背面

アースについて 5ページ

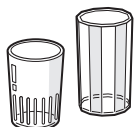
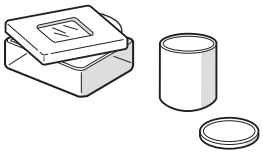
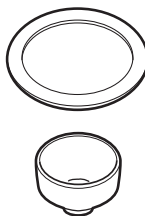
庫内

レンジ加熱のときに下側から電波が出て食品を加熱します。
誤って金属類を使うと火花が出て製品を傷めます。

ご注意

- ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。
  直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- 急冷や衝撃を与えると割れることがあります。
- 食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。
  こまめにお手入れしましょう。57ページ
- 水を使う加熱の場合、蒸気が水滴となって庫内に付着することがあります。
  やけどに注意して、乾いたふきんなどで拭き取ってください。水が残っていると、通常の加熱時間よりも長くかかることがあります。

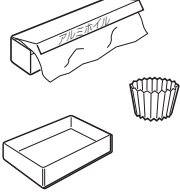
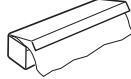
お知らせ音について　加熱終了音などを鳴らないようにするには

電源を入れて、ドアを閉める

1. 出力切替 レンジ を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。
2. とりけし を押して「0」表示にすると設定完了です。
   ※操作誤りなど、エラー音(ピピピピピ)は鳴ります。61ページ

鳴らすときは、

出力切替 レンジ を『ピッ』と鳴るまで4秒間押し、とりけし を押します。

使える容器・使えない容器

	ガラス		プラスチック容器		陶磁器
	耐熱性のある容器	耐熱性のない容器（強化ガラス･カットグラス･クリスタルガラスなども含む。）	耐熱140℃以上の容器 ●フタは、熱に弱いものがあるのでご注意ください。	耐熱140℃未満の容器発泡トレーなど	陶器 ・ 磁器
レンジ	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。	×	○ ●ただし、砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。 ●時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。 電子レンジ加熱用の表示のあるものをお使いください。	× ●スチロール･ポリエチレン･メラミン(幼児用食器など)･フェノール･ユリアなど電波で変質するものも使えません。	○ ●ただし、急熱･急冷すると割れることがあります。 ●色絵やひび、金・銀模様のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。
オーブン・グリル	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。	×	× ●変形したり、焦げたりします。	×	○ ●ただし、急熱･急冷すると割れることがあります。

大切 密封した容器や袋は あたため で加熱しないでください。
センサーで蒸気を検知できずに加熱のしすぎで、発煙・発火の原因となります。

お願い

シリコン容器など、下記以外の容器をご使用になる場合は容器の製造メーカーにお問い合わせください。

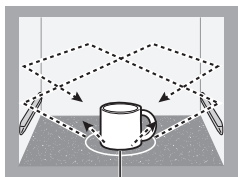
○：使えます　✕：使えません

漆器など	金属	その他			付属品
漆器 竹製品 木・紙	アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器 アルミホイル	耐熱140℃以上のラップ	クッキングシート 硫酸紙 ●パッケージに記載の耐熱温度をお読みになりお使いください。	特殊な形をした容器	角皿(金属)
✕ ●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。 ●天ぷら敷紙やキッチンペーパーなど、本書で記載している使いかたであれば使えます。	✕ ●火花が出るので使えませんが、アルミホイルは、本書で記載している使いかたであれば、使用できます。(酒のかん・解凍など)	○ ●ただし、油分の多い料理は高温になり溶けるため、使えません。	○	✕ ●とくに注ぎ口の細長い容器などで加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。	✕ ●**火花が出て、製品を傷めます。**
✕ ●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。	○	✕ ●溶けたり、発火することがあります。	○ ●ただし、庫内壁面に接触させると焦げることがあります。	✕	○

加熱のしくみ

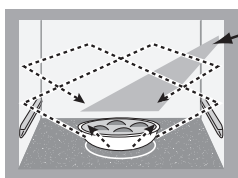
水 は、水を使う加熱です。

種類としくみ	主なメニュー

レンジ加熱

■電波の振動によって食品中の水分が摩擦熱を起こし、加熱します。

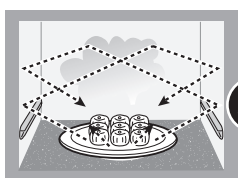
- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は、異なります。
- 食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

電波はフラットテーブル(底面内部)より出ます。

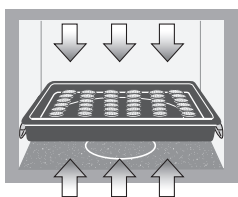
主なメニュー
自動
あたため
自動メニュー
(4 牛乳・酒)
(5 ゆで野菜)
手動 レンジ

■赤外線センサーが、フラットテーブルの中央に置いた食品の表面温度を検知して、加熱を終了します。

※(3 やわらかあたため)と 好みの温度あたため のときは、高さの低い容器で。21・25ページ

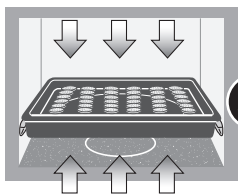
主なメニュー
自動
1 サックリ解凍
2 はがせ技 全解凍
自動メニュー
(3 やわらかあたため)
手動 好みの温度あたため

水

■蒸気で食品表面の乾燥を防ぎながら、レンジ加熱します。

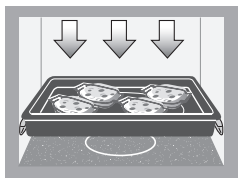
主なメニュー
自動
スチームメニュー
(9 ごはん・おかずあたため)
(10 中華まんあたため)
(11 シュウマイあたため)
ヘルシースチームメニュー
(19 酒蒸し)
手動 レンジ スチーム

オーブン加熱

■上下のヒーターで、庫内の温度を一定に保ち、食品を包み込んでふっくら焼き上げます。

主なメニュー
自動
自動メニュー
(7 オーブンフライ)
(8 クッキー)
手動 オーブン

水

■蒸気で食品表面の乾燥を防ぎながら、オーブン加熱します。

主なメニュー
自動
スチームメニュー
(12 フライあたため)～(17 ピザ)
ヘルシースチームメニュー
(18 から揚げ)
(20 茶わん蒸し)～(23 肉・魚&野菜セット)
手動 オーブン **発酵**

グリル加熱

■上のヒーターからの強い熱で、焦げ目を付け、焼き上げます。

主なメニュー
自動
自動メニュー
(6 グラタン)
手動 グリル

電源を入れて、カラ焼きをしてください

加熱中や加熱後しばらくは庫内・ドアに触らない

【やけどの原因】

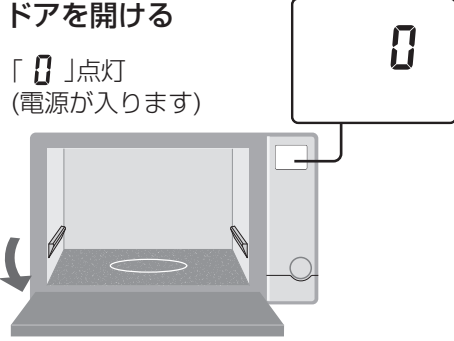
カラ焼き時は、必ず窓を全開するか換気扇を回してください

ご購入後、庫内に付着している油を焼き切るために、おこなってください。(煙やにおいが出ます)

煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

※操作を間違えたときは、[とりけし]を押してやり直してください。

電源を入れる

1 電源プラグを差し込む

表示部には何も表示しません。

2 ドアを開ける

「0」点灯
(電源が入ります)

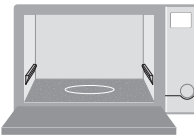
電源オートオフ機能 (省エネ設計)

- **ドアを開けると電源が入ります。**(「0」点灯)
- **ドアを閉めると1分後に電源が切れます。**(「0」消灯)

ただし、次の場合は電源が切れません。
- **ドアが開いている**
- **「0」以外を表示している**
- **ファンが回転している** (加熱終了後最大10分間)
- **庫内が高温のとき** (加熱終了後最大30分間)

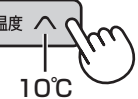
カラ焼きをしておくと

調理中の煙やにおいが、軽減されます。

フラットテーブルも熱くなります

カラ焼き後すぐは、熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。

庫内のカラ焼きをする

準備 庫内に何も入っていないことを確認する ※水タンクにも水は入れません。

1 ドアを閉めて

- 1度押すと「予熱」が点灯し、2度押すと消えます。

「予熱」が消えていることを必ず確認。

2

200℃に合わせる

3

- 初め、20分を表示

20分に合わせる

4

ご注意 ●本体が熱くなります。ご注意ください。

カラ焼き終了

- 高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。
  冷めるときも鳴ることがあります。
- 加熱中や加熱後、製品内部を冷やすためにファンが回転します。
- 電源が自動的に切れるのは、最大30分後です。

何をあたためますか？

食品に合った加熱方法は？

必ず、各ページのご注意をお読みください。

おかず・ごはんなど

(冷凍食品など)

自動のレンジであたためるとき 18ページ

食品からの蒸気がたくさん出てくると加熱が止まります。

自動のスチームであたためるとき
(9 ごはん・おかずあたため) 30ページ

※冷凍ごはんは、 または、 であたためます。

パッケージに記載の加熱時間・出力(W)に合わせて加熱するときや手動加熱表を参考に、時間や出力を合わせて加熱するとき 20ページ

肉まん・あんまん・シュウマイなど

自動のスチームであたためるとき
(10 中華まんあたため)
(11 シュウマイあたため) 31ページ

時間や出力を合わせて加熱するとき
(手動加熱表を参考に) 20ページ
シュウマイは**あたため**でも加熱できます。

牛乳・コーヒー・酒など

自動であたためるとき
(4 牛乳・酒) 26ページ

突沸を防いで、飲みごろの温度にあたためます。

時間や出力を合わせて加熱するとき
(手動加熱表を参考に) 20ページ

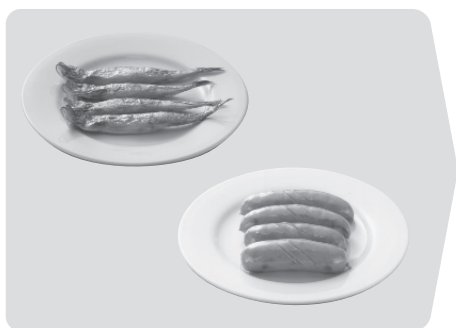
沸騰するので絶対に使わない。

16〜17ページで紹介しているあたためで**角皿**が使えるのは**(12 フライあたため)**だけです。それ以外のあたためで使うと、火花が出て製品を傷めます。

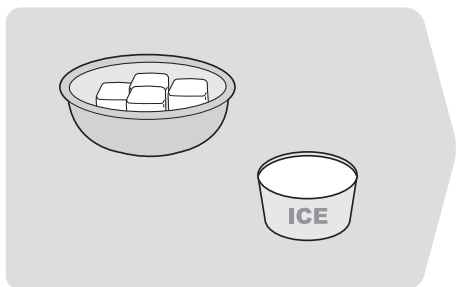
天ぷら・フライなど (冷凍ものも含む)

自動のスチームであたためるとき
(12 フライあたため) 32ページ

時間や出力を合わせて加熱するとき
(手動加熱表を参考に) 20ページ

焼き魚・ソーセージなど はじけやすいもの

自動レンジであたためるとき
(3 やわらかあたため) 25ページ
低出力でゆっくりとはじけを抑えてあたためます。

時間や出力を合わせて加熱するとき
(手動加熱表を参考に) 20ページ

バター・アイスクリームなど

お好みの温度(食品の表面温度)にレンジであたためるとき 21ページ

時間や出力を合わせて加熱するとき
(手動加熱表を参考に) 20ページ

おかずやごはんをあたためる

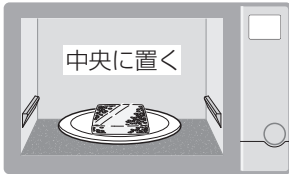
レンジ加熱

例 冷凍ごはんのとき (他のメニューは右ページ参照)

準備

食品を入れる

● 使える容器 レンジ 12ページ

● 角皿は使わない。

● 量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。

食品があたたまって、蒸気(湯気)がたくさん出てくると、加熱が終了します

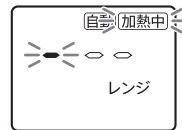
● ラップをする食品は、ゆとりをもたせて、軽くかぶせます。

● **密閉容器は使えません。**
センサーで検知できずに加熱のしすぎで発煙・発火の原因になります。

沸とうするので、飲み物をあたためない

(4 牛乳・酒)で加熱します。 26ページ

● 加熱時間や出力(W)を合わせるときは手動レンジを使います。 20ページ

1

ドアを閉めて

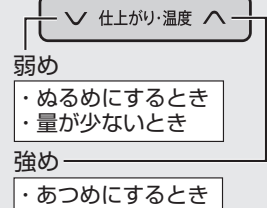
● 加熱途中で混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。
再スタートは、ドアを閉めて スタート を押します。

● 点滅表示は、進行状態を示します。
(3つ点灯すると終了間近)

● 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

∨ 仕上がり·温度 ∧

弱め
・ぬるめにするとき
・量が少ないとき

強め
・あつめにするとき

● 「強」の場合は、残り時間を表示します。

大切 **食品の状態に合わせて、必ず仕上がりキーを押すものがあります。** 19ページ

加熱終了

加熱

食品を取り出す

● **密閉容器は使えません。**センサーで検知できずに加熱のしすぎで発煙・発火の原因になります。
● **加熱後のラップはやけどに気を付けて、すぐにはずします。**(食品・容器の変形の原因)
● **高温で使用した後のフラットテーブルにプラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

自動

ラップの使いかた

- **ラップをするもの**：冷凍ごはん、蒸し物などしっとり仕上げたい場合に。
- **ラップをしないもの**：ごはんもの(常温・冷蔵)、揚げ物、炒め物など水分を飛ばしぎみにしたい場合に。

あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものには使わない【**発煙・発火の原因**】

食品	分量	状態	ラップの有無	仕上がりの調節	コツ
ごはん	1～4杯(1杯150g)	常温･冷蔵	—	4杯 ∧ (強め)	固めのときは、水を振りかける。
冷凍ごはん	1～2個(1個100～150g)	冷凍	○	—	1個を100～150gにして、厚みが3cm以内になるよう、平らに冷凍したものを使う。必ず皿にのせる。
蒸し物(シュウマイ)	5～12個(約160g)	常温･冷蔵	○	∨ (弱め)	両面に水を振りかける。
		冷凍	○	—	
焼き物(ハンバーグ)	1～4個(1個90g)	常温･冷蔵	—	∧ (強め)	—
		冷凍	○	∧ (強め)	加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
カレー・シチュー	200～400g	常温･冷蔵	○	—	冷凍のときは、浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱し、加熱後、かき混ぜる。
	100～400g	冷凍	○	∧ (強め)	
煮物	100～400g	常温･冷蔵	—	—	煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
揚げ物(天ぷら)	100～400g	常温･冷蔵	—	—	皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。いかは、はじけるので レンジ 200Wで控えめに加熱する。
汁物(みそ汁)	1～2杯(1杯150mL)	常温･冷蔵	—	∧ (強め)	加熱後、かき混ぜる。
焼きおにぎり	2～4個(1個50g)	冷凍	○	—	ラップの端は皿に密着させず、おにぎりにだけかかるようにする。
ピラフ	100～400g	常温･冷蔵	—	—	加熱後、混ぜる。
	250～400g	冷凍	○	—	
焼きそば	100～200g	常温･冷蔵	—	—	加熱後、混ぜる。
市販のお弁当用ハンバーグ	2～4個(1個25g)	冷凍	—	∧ (強め)	ハンバーグが入っているプラスチック容器を直接庫内に置いて加熱する。ご注意 ●フラットテーブルが熱いときは置かないでください。
里いも・かぼちゃ	100～500g	冷凍	○	—	—
ミックスベジタブル	100～300g	冷凍	○	—	ご注意 ●少量加熱は加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。(27ページ)

※手動で加熱するときの目安時間 56ページ

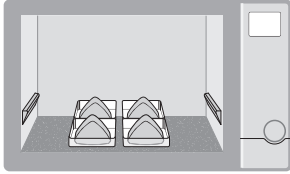
レンジ加熱をする

警告

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

例 冷凍食品を加熱する 出力：600W 加熱時間：5分のとき 手動

準備

食品を入れる

置きかた、出力(W)、加熱時間は記載内容に合わせる。

- 使える容器 レンジ 12ページ
- 角皿は使わない。

- ラップの有無や目安時間は、手動加熱表を参考に。56ページ
- 2つ以上のときも中央に寄せて置く。

1

ドアを閉めて

- 初め、600W を表示

500W、200W、1000W、スチーム に合わせるときは

さらに押します。

→**600W**→500W→200W→1000W→スチーム→

- スチームに合わせて加熱すると、スチームの加わったレンジ加熱ができます。(水タンクの準備が必要) 水タンク 28ページ

2

時間を合わせる

設定範囲
- **1000W………3分まで**
- **600W………20分まで**
- **500W………30分まで**
- **200W………95分まで**
  - 5分まで10秒単位
  - 10分まで30秒単位
  - 30分まで1分単位
  - 95分まで5分単位
  - 1000Wは、1分まで5秒単位で設定できます。
- **スチーム……15分まで**
  - 1～5分まで10秒単位
  - 10分まで30秒単位
  - 15分まで1分単位

3

- 加熱中に レンジ を押すと出力の確認ができます。

加熱

加熱終了

食品を取り出す

加熱を続けておこなうと、1000W加熱のときに「弱」を表示することがあります。(製品を保護するために600W加熱となります)

好みの温度にあたためる

レンジ加熱

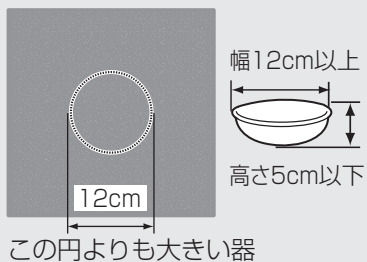
例 バターを柔らかくする 設定温度：20℃のとき　手動

庫内が高温のときは、使用できません。「U 04」を表示します。 61ページ

準備

食品を入れる

適した容器を使う(陶磁器・耐熱性)

この円よりも大きい器

- 使える容器 レンジ 12ページ
- 角皿は使わない。

1

ドアを閉めて

- 初め、70℃を表示

2

温度を合わせる

設定範囲
- **−10℃・20℃～90℃まで**
  - 5℃単位

温度設定の目安

食品	温度
スープ	80～90℃
ごはん	70～80℃
おかずパン	50～60℃
おにぎり	40～50℃
バター	20℃
アイスクリーム	−10℃

※温度とは、食品の表面温度を表し、分量は1～2人分(約200g以下)を基準にしています。

3

加熱終了

食品を取り出す

- **飲み物のあたためは自動メニュー(4 牛乳・酒)を使います。** 26ページ
- **食品はなるべく1つの容器**(上記に適した容器)**に、約8分目を目安に入れてください。**
  容器の大きさ・形状・材質・食品の分量などにより、仕上がり温度が変わることがあります。
  また、おかずパン(ホットドッグなど)は、表面と具の仕上がり温度が異なります。
- **チョコレートやクリームを使ったパンは、加熱しないでください。**溶けることがあります。
- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、充分に冷めてから使用してください。**

冷凍の肉や魚を解凍する

レンジ加熱

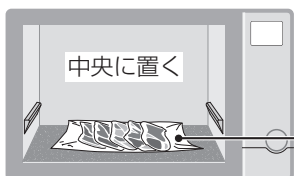
例 冷凍した肉(200g)のとき

庫内が高温のときは、使用できません。「U 04」を表示します。61ページ

キーの使い分け

サックリ解凍 (包丁がやっと入る状態まで解凍)
使う分だけ切り分けて、残りを再冷凍するときやさしみとして用いるときに。

はがせ技 全解凍 (はがせる状態まで解凍)
すぐに調理するときに。
(ハンバーグやすき焼き、焼き魚など)

準備

食品を入れる

ラップを敷く

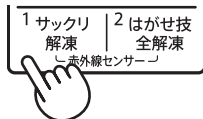
ラップで包んだり、
かぶさらないようにする

- 使える容器 レンジ 12ページ
- 角皿・食器は使わない。

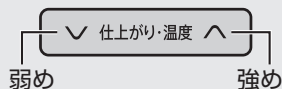
食器を使うと加熱時間が長くなり、加熱のしすぎになります。

- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。溶けかけているときは様子を見ながら、レンジ 200Wで解凍します。20ページ

1

ドアを閉めて

サックリ
解凍のとき

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。
その後、点滅表示で進行状態を示します。
(3つ点灯すると終了間近)

弱め　強め

大切 **素材によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。** 23ページ

加熱

加熱終了

食品を取り出す

ご注意

- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、充分に冷めてから使用してください。** ラップが溶けるおそれがあります。
- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにする。**
火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。

素材に合わせて仕上がりキーを使います。

キー		1 サックリ解凍	2 はがせ技 全解凍
1度にできる分量		300～500ｇ	100～1000ｇ
素材		仕上がりの調節	仕上がりの調節
肉類	ひき肉・薄切り肉	——	400ｇ以上は ^ (強め)
	かたまり肉	^ (強め)	^ (強め)
	鶏肉	——	※骨付きの足の細い部分にアルミホイルを巻く。
魚類	まぐろ(赤身)・えび	^ (強め)	v (弱め)
	魚	——	v (弱め) ※一尾魚は尾の細い部分にアルミホイルを巻く。

■上手に解凍するための冷凍方法

- バランなどの飾りや敷物・調味料入りの小袋は取り除く。
- 新鮮なものを薄く、平たく整え、必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- 1回分(200～300g)ずつに分ける。(厚みは3cm以内で)
  サックリ解凍は500gまで小分けの必要はありません。

※野菜は、固めにゆでて水分をよく切って冷凍します。解凍は あたため で加熱します。

自動メニュー・スチームメニュー
ヘルシースチームメニュー

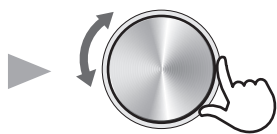
操作方法

自動

3〜8 の加熱をするときは

● 使える容器、食品の置きかた、仕上りの調節など、調理のコツは各メニューの説明ページをご覧ください。

自動メニュー	
3 やわらかあたため	6 グラタン
4 牛乳・酒	7 オーブンフライ
5 ゆで野菜	8 クッキー

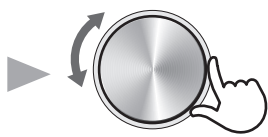
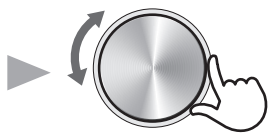
● 目的のメニュー番号に合わせて、スタートします。

食品を入れて
ドアを閉める

食品を取り出す

9〜23 の加熱をするときは

スチームメニュー			ヘルシースチームメニュー	
9 ごはん・おかずあたため	12 フライあたため	15 スポンジケーキ	18 から揚げ	21 焼き野菜サラダ
10 中華まんあたため	13 鶏の照り焼き	16 ロールパン	19 酒蒸し	22 野菜たっぷりセット
11 シュウマイあたため	14 焼きいも	17 ピザ	20 茶わん蒸し	23 肉・魚＆野菜セット

● 水タンクをセットし、目的のメニュー番号に合わせて、スタートします。

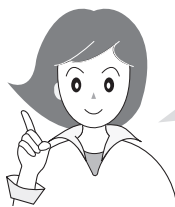
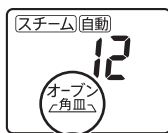
食品を入れて、ドアを閉める

9 ←→ 17 を表示します。

食品を取り出す

18 ←→ 23 を表示します。

食品を取り出す

※ **スチームメニュー** または **ヘルシースチームメニュー** を押さずに、回転つまみを回すだけでもメニュー番号を合わせることができます。

角皿 の使用について

角皿が使えるのは、表示に「角皿」が点灯する加熱だけです。

レンジ加熱では火花が出たり、製品を傷めます。各説明ページに**このマークがあるときは絶対に角皿を使わないでください。**

はじけやすいものをあたためる

レンジ加熱（3 やわらかあたため）

例 さばの塩焼き(1切れ)のとき　自動

庫内が高温のときは、使用できません。「U 04」を表示します。 61ページ

準備

食品を入れる

- 使える容器 レンジ 12ページ

- 角皿は使わない。

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に**仕上がりキー**を押す。

適した容器を使う(陶磁器・耐熱性)

この円よりも大きい器

1

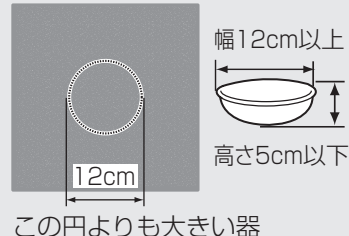
ドアを閉めて「3」に合わせる

2

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に**仕上がりキー**を押す。
- 加熱途中で進行状態を示す点滅を表示します。(3つ点灯すると終了間近)

加熱

加熱終了

食品を取り出す

大切 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。
※分量は1～2人分(約200g以下)を基準にしています。

	メニュー	分量	仕上がりの調節
焼き魚	さばの塩焼き	1～2切れ(約200g)	—
焼き魚	いかの姿焼き	1/2～1杯(約150g)	—
焼き魚	コツ 輪切りにする。		
焼き魚	ししゃも	2～4尾(約60g)	—
焼き魚	焼きたらこ	1～2腹(約100g)	—
焼き魚	コツ 竹串などで表面に数カ所、穴を開けておく。		
煮物	ひじきの煮物	100～200g	—
煮物	魚の煮つけ	100～200g	∧(強め)
煮物	大根といかの煮物	100～200g	—
煮物	焼きとり	2～4本(約120g)	—
コンビニ食品	ソーセージ	100～200g	—
コンビニ食品	コツ 皮に切れ目を入れる。		
コンビニ食品	市販のお弁当用揚げ調理済みコロッケ	50～140g(1個25～35g)	∨(弱め)
コンビニ食品	コツ コロッケが入っているプラスチック容器を、耐熱性の皿にのせて加熱する。		

※食品の形状や脂の乗り具合、メーカーや保存状態によっては、若干はじけが生じることがあります。

- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、充分に冷めてから使用してください。**

加熱しすぎない
突然の沸騰により飛び散ります
【やけどのおそれ】

飲み物をあたためる

レンジ加熱（4 牛乳・酒）

例 牛乳1杯(200mL)のとき 自動

準備

低めの広口容器が適しています。

食品を入れる

(2杯のとき)

(3杯のとき)

(4杯のとき)

- 使える容器 レンジ 12ページ
- 角皿は使わない。

- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。

1

ドアを閉めて、「4」に合わせる(杯数も表示します)

2杯以上は、さらに回して杯数を合わせます。

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

大切 **酒のかんをするときは、必ず ∨（弱め）を押す。**
(標準の仕上がりとなります) 下表参照

2

- 約30秒後に残り時間を表示

加熱終了

ピーピー♪
ピーピー

食品を取り出す

- 加熱しすぎたときは、1～2分ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

手動で加熱するときの目安時間 56ページ

mL=cc

食品	基準分量	加熱前の基準温度	仕上がりの調節
酒（お酒の量がくびれより上にくるときはアルミホイルを巻く。）	180mL	常温保存…約20℃	● **必ず ∨（弱め）を押す。** ● あつめやぬるめにするときは、レンジ 600Wで時間を合わせて、様子を見ながら、加熱してください。
牛乳	200mL	冷蔵保存…約8℃	∧（強め）・あつめにするとき・加熱前の基準温度より低いとき
コーヒー	150mL	常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめになります。	∨（弱め）・ぬるめにするとき・加熱前の基準温度より高いとき

- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。
- **ビンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。**ふき出します。
- **基準分量より少ないときは、レンジ600Wで様子を見ながらあたためてください。**
  あたため で加熱すると、沸騰することがあり危険です。

野菜をゆでる

根菜類(さつまいも)は加熱しすぎない

【水分がなくなり発煙・発火のおそれ】

レンジ加熱（5 ゆで野菜）

例 じゃがいものとき　自動

準備

食品を入れる

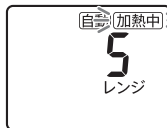
- 使える容器 12ページ
- 角皿は使わない。

- 材料の大きさは、そろえます。
- 水気を残して加熱します。
- アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。

1

ドアを閉めて「5」に合わせる

2

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に**仕上がりキー**を押す。
  その後、点滅表示で進行状態を示します。
  (3つ点灯すると終了間近、または残り時間を表示します)

大切 **葉菜類、花果菜類をゆでるときは、必ず ∨ (弱め)を押す。**
(標準の仕上がりとなります) 下記参照

加熱

加熱終了

食品を取り出す

根菜類 のポイント

じゃがいも、さつまいも、にんじん、大根、ごぼうなど

- **1度に加熱できる分量**
  100～1000g(にんじん、ごぼうは400gまで)
- 切ってゆでるときは、大きさをそろえる。

いも類のとき

- 丸ごとゆでるときは、加熱後、ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。
- 750g以上を加熱するときは、**スタート**を押した後、**仕上がりキー**の ∧ **(強め)**を押します。

手動で加熱するときの目安時間 56ページ

葉菜類 のポイント

ほうれん草、キャベツ、白菜、カリフラワー、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、かぼちゃなど

- **1度に加熱できる分量**
  100～400g（ほうれん草は300gまで）
- 乾燥、脱水を防ぐために、水気を残して加熱する。
- 加熱前後にアク抜きをする。
  ほうれん草は、加熱後すぐ水に取る。
  (色止めも兼ねます)

葉菜類のとき

- 葉と茎を交互に重ねてラップし、皿にのせる。
- 太い根は、加熱前に十字の切りこみを入れる。
- 量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分ける。

花果菜類のとき

- 太い芯や根元の固い皮は、加熱前に除く。

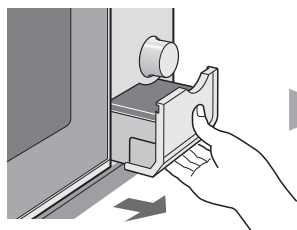
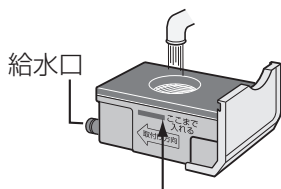
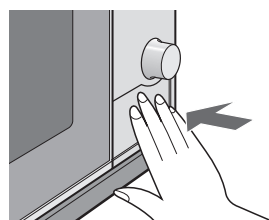
ご注意

- **少量の根菜**(冷凍ミックスベジタブルなど)を**ゆでるときは、**大きめの容器に**野菜が浸かるぐらいの水を入れ、フタをして** **レンジ** **600W**で加熱してください。
  加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。※にんじん50g(水25mL)のとき **約1分40秒**
- **加熱の追加のために、同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。**
  加熱を追加するときは、**レンジ** **600Wで様子を見ながら加熱**してください。
- **加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ちる場合がありますが、食品から出た水分(水蒸気)であり、故障ではありません。**

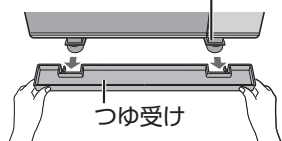
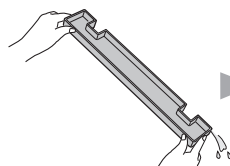
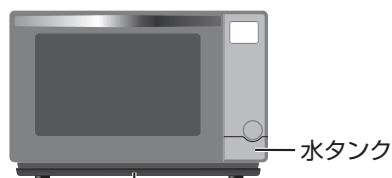
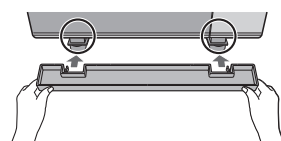
水タンクを使うときは

水タンクとつゆ受けについて

水タンクの準備

加熱途中で、水タンクを取り出さないでください

● 水が入った水タンクを取り出すと、給水口から多少水滴が落ちることがあります。

つゆ受け いつもセットしておきます

つゆ受けには、調理中の蒸気やドアの内側の水滴、水タンクを取り出す際に少量の水が溜まります。
調理を終えたら、水を捨てましょう。

はずしかた・付けかた

両端を持ち、手前に引き出す

水を捨てる
(水洗いなどで清潔に)

水平に差し込む
(本体の足の手前で固定)

つゆ受けは、次のタイミングではずします。	● 加熱前：カラであることを確認するとき ● 調理後：溜まった水を捨てるとき

● 排水直後の水を直接触らない。加熱の種類によっては、熱い場合があります。(やけどの原因)
● つゆ受けをはずした状態で放置しない。
本体内部に残っていた水滴が、**排水口**から流れ落ちてくる場合があります。
● 水タンクを取り出した後10秒程度は、つゆ受けをはずさないでください。

よくあるご質問

水タンクに入れる水は、ミネラルウォーターやアルカリイオン水が使えますか？	● 水道水以外は、カビや雑菌が繁殖しやすくなり、よりこまめな水タンクのお手入れが必要となりますので、おすすめできません。
お湯を使うことができますか？	● 加熱時間の短縮にはなりません。 容器が変形するおそれがあるので、使わないでください。
水を使わないとき、水タンクはセットしたままで、放置しておいていいですか？	● 調理終了後は水を捨てましょう。 ● 続けて使用しない場合、気温によっては、水が腐りやすくなりますので、使用しないときはカラにしておくか、外に取り出しておくことをおすすめします。 一日1度は水を捨てましょう。 調理するときは、水道から出した新しい水を入れてお使いください。 ● 水を使わない加熱のときに、水タンクがセット(水有り、水無し)されていても調理には支障ありません。
加熱後、庫内やドア内側に水滴が付着する。ドアを開けると蒸気が出る。	● 水を使わない加熱(レンジ・オーブン・グリルなど)のときも同様です。 庫内に付着した水滴は、庫内が冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。
ドアから蒸気が漏れる。	● 少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。
製品の下から水が漏れてくる。	● つゆ受けをセットしていますか？ ● 本体が傾いていませんか？

スチームであたためる 水

レンジ加熱（9 ごはん・おかずあたため）

例 おかず(煮物)のとき　自動

準備

水タンクの準備・つゆ受けのセットについて 28ページ

食品を入れる

水 水タンクをセットする

- 使える容器 レンジ 12ページ
- 角皿は使わない。

- **つゆ受けが、カラであることを確認する。** 28ページ

1

ドアを閉めて

スチーム 自動 9 レンジ

2

- 約30秒後に残り時間を表示

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に**仕上がりキー**を押す。

弱め
・ぬるめにするとき

強め
・あつめにするとき

大切 **食品の分量に合わせて、必ず、仕上がりキーを押すものがあります。**（下表参照）

加熱

加熱終了

食品を取り出す

- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。28ページ
- 庫内の水気も拭き取る。
お手入れをする 57ページ

合わせる番号	食品	分量	状態	仕上がりの調節
9 ごはん・おかずあたため	ごはん	1杯(約150g)	常温	—
		2杯(約300g)		∧（強め）
	おかず(煮物)	約100g	常温	∨（弱め）
		約200g		—
		約300g		∧（強め）

レンジ加熱（10 中華まんあたため：11 シュウマイあたため）

例 中華まん 冷凍2個のとき　自動

準備

水タンクの準備・つゆ受けのセットについて 28ページ

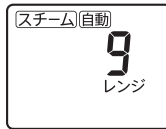
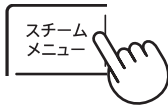
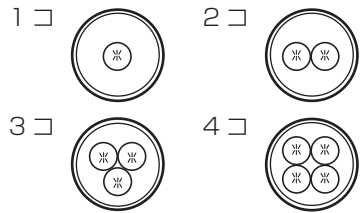
食品を入れる

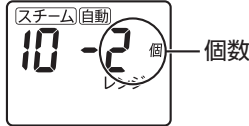
水 水タンクをセットする

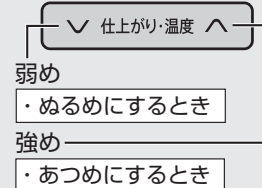
- 使える容器 レンジ 12ページ
- 角皿は使わない。

- つゆ受けが、カラであることを確認する。28ページ

1

ドアを閉めて

中華まんの置きかた

2

「10」に合わせて、個数(1～4)も合わせる

冷凍のときは

さらに回して「冷凍」を表示させます。

- シュウマイのときは、「11」に合わせる。冷凍のときは「**冷凍**」を表示させる。

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に**仕上がり**キーを押す。

弱め
・ぬるめにするとき

強め
・あつめにするとき

大切 食品の分量に合わせて、必ず、仕上がりキーを押すものがあります。 下表参照

3

- 約30秒後に残り時間を表示

加熱

加熱終了

食品を取り出す

- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。28ページ
- 庫内の水気も拭き取る。
  お手入れをする 57ページ

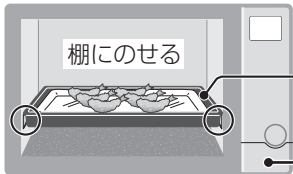
合わせる番号	食品	分量	状態	仕上がりの調節	コツ
10 中華まんあたため	肉まん あんまん	1～4個(1個70～80g)	冷蔵または冷凍	—	冷凍の中華まんはサッと水にくぐらせる。 ※加熱後は早めに召し上がってください。
		1～4個(1個約120g)		∧ (強め)	
11 シュウマイあたため	シュウマイ	10～14個(約180g)	冷蔵または冷凍	—	冷凍のシュウマイは両面に水をふりかけ、皿の中央に寄せて並べる。
		5～9個(約120g)		∨ (弱め)	

フライ物をあたためる 水

オーブン加熱（12 フライあたため）

例 えびフライのとき　自動

準備

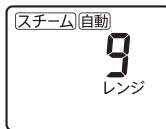
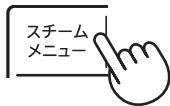
水タンクの準備・つゆ受けのセットについて 28ページ

食品を入れる

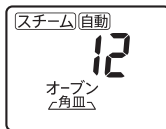
角皿を使う

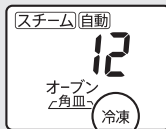
水 水タンクをセットする

- 使える容器 オーブン 12ページ
- **つゆ受けがカラであることを確認する。**28ページ

1

ドアを閉めて

2

「12」に合わせる

冷凍のときは

さらに回して「冷凍」を表示させます。

3

- 加熱の途中で残り時間を表示

加熱終了

食品を取り出す

12 フライあたため のポイント

- **1度に加熱できる分量は、100〜300gまで。**
  (1個25〜100gのもの)
- 角皿に、しわを寄せたアルミホイルを敷き、間隔をあけて並べます。細かいものは広げます。

お願い

- 焦げすぎるときは、加熱途中で**残り時間が出てから**、アルミホイルをかぶせます。
- 天ぷらなど加熱後裏面がベトつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。
- 市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。
  また、記載の加熱方法と時間は、商品パッケージ記載のものと若干異なる場合があります。

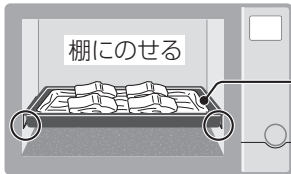
■手動でするときは…(オーブン加熱で予熱せずに焼きます)
常温・冷蔵もの：
200g オーブン 230℃で14〜17分
冷凍もの：
120g オーブン 230℃で18〜20分

- **常温・冷蔵ものの100gのときは、**スタート後30秒以内に**仕上がりキー** ∨ **(弱め)**を押します。

- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。28ページ
- 庫内の水気も拭き取る。
  お手入れをする 57ページ

グリル加熱をする

例 魚を焼く　加熱時間：裏側10分　表側5分のとき　手動

準備

食品を入れる

角皿を使う

● 使える容器 グリル 12ページ

1

ドアを閉めて

● 初め、20分を表示

2

時間を合わせる

設定範囲
● 30分まで
- 5分まで10秒単位
- 10分まで30秒単位
- 30分まで1分単位

3

あたため スタート

加熱終了

食品を取り出す

裏側が焼けました。
食品を裏返して(表側)、もう一度
操作 1 からおこなってください。
(例：時間は5分に合わせます)

● 素材の種類や脂の乗りにより、焦げかたが変わります。
様子を見ながら焼いてください。

オーブン加熱をする

例 シュークリームを焼く 加熱温度：200℃ 加熱時間：35分のとき 手動

予熱をする（あらかじめ庫内の温度を上げておく）

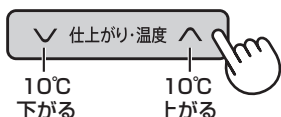
準備

1

ドアを閉めて

● 初め、170℃を表示

2

温度を合わせる

設定範囲
● 110℃～250℃まで
・10℃単位

3

● 予熱中に温度を変更するときは、**温度キー**を押す。

予熱完了

予熱完了音

● ドアを開けなければ、20分間保温状態を保ちます。
この間、温度表示が点滅します。

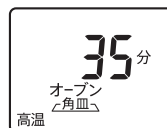
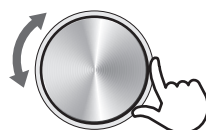
焼き上げる

準備

食品を入れてドアを閉める
※庫内温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくする。

● 使える容器 オーブン 12ページ

4

時間を合わせる

● 初め、20分を表示

設定範囲
● 95分まで
・30分まで1分単位
・95分まで5分単位

5

● 加熱中に温度を変更するときは、**オーブン**を押し、温度表示になってから、**温度キー**を押す。

加熱終了

食品を取り出す

予熱をせずに焼く 冷凍ピザ 250℃ 15分のとき

料理編で予熱をせずに加熱をするメニュー(冷凍ピザ)などや、庫内の温度が高いうちに加熱を追加するときなどに使います。

準備

食品を入れる

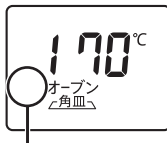
角皿を使う

● 使える容器 オーブン 12ページ

1

ドアを閉めて

2度押す

170℃ オーブン 角皿

● 1度押すと「予熱」が点灯し、2度押すと消えます。

「予熱」が消えていることを必ず確認。

2

温度を合わせる

10℃ 下がる　10℃ 上がる

3

時間を合わせる

● 初め、20分を表示

4

● 加熱中に温度を変更するときは、**オーブン** を押し、温度表示になってから、**温度キー**を押す。

加熱

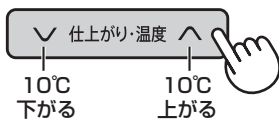
加熱終了

食品を取り出す

発酵させる 水

例 温度：40℃ 時間：50分のとき 手動

準備

庫内が高温のときは、使用できません。「U04」を表示します。61ページ

食品を入れる
水タンクをセットする 28ページ

角皿を使う

● 使える容器 オーブン 12ページ

1

ドアを閉めて

2度押す

● 1度押すと「予熱」が点灯し、2度押すと消えます。

「予熱」が消えていることを必ず確認。

2

40℃に合わせる

● 45℃、40℃、35℃に合わせられます

3

時間を合わせる

● 初め、20分を表示

4

● 加熱中は、**庫内灯** を押しても庫内灯は点灯しません。

加熱

加熱終了

食品を取り出す

● ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。28ページ

自動メニュー 6 グラタン のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・グリル加熱（加熱時間の目安…約15分）
●**できるメニュー**・・・マカロニグラタン・ドリア

- **1度に加熱できる分量は4人分（4皿）**（大皿に4人分を入れて焼くこともできます）
- 焼く前にホワイトソースや具が冷めている場合は、グラタン皿を庫内中央にのせて、レンジ を押し、600Wで人肌程度まであたためてから角皿にのせて**4**の要領で焼きます。
- チーズやホワイトソースの固さによって、焦げ色が異なりますので、お好みの焼き色になるように加熱時間を調節します。
- チーズはピザ用チーズなど溶けるタイプのものを。
  ※溶けるタイプのチーズの方が、こんがり香ばしく焼き上がります。 粉チーズを使うときは、バターを少しずつ散らして焼くとよいでしょう。
- 市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に、手動で加熱します。
  ※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。
  ※自動加熱ではヒーター加熱が入るので、ポリプロピレン容器が溶けたり、焦げたりします。

マカロニグラタン

自動メニュー　6 グラタン
付属品
材料　(4人分)
ホワイトソース
- 薄力粉、バター ……各30g
- 牛乳 ……2カップ
- 塩、こしょう ……各少々

マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく) ……80g
えび ……200g
玉ねぎ ……1/2個(100g)
塩、こしょう ……各少々
A
- マッシュルーム(スライス・缶詰) ……50g
- 白ワイン ……大さじ2
- バター ……20g

ピザ用チーズ ……80g

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジ を押し、**600W**にして 回転つまみ で**約1分**に合わせ、スタート を押す。加熱後、泡立器でよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。再びフタをせずに レンジ を押し、**600W**にして 回転つまみ で**約7分30秒**に合わせ、スタート を押す。途中、2〜3度取り出してかき混ぜ、スタート を押して加熱を続け、ダマのないソースにする。
※加熱途中に取り出す場合は、とりけし は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。

2 えびは殻をむいて背ワタを取り、玉ねぎは薄切りにして耐熱容器に入れる。Aを加えてラップをし、庫内中央に置く。レンジ を押し、**600W**にして 回転つまみ で**約4分**に合わせ、スタート を押す。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

3 **2** にゆでたマカロニを加えて、塩、こしょうをし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

4 角皿に**3**を並べ、角皿受け棚にのせる。回転つまみ で**グラタン**のメニュー番号**6**に合わせ、スタート を押す。
■手動でするときは… グリル で約15分

ドリア

自動メニュー　6 グラタン
付属品

材料　(4人分) ホワイトソースは、マカロニグラタンを参照
ホワイトソース‥2カップ
A
- 鶏もも肉 ……200g（ひと口大に切る)
- 玉ねぎ(薄切り) ……1/2個(100g)
- マッシュルーム(スライス・缶詰) ……50g
- 白ワイン ……大さじ1

生クリーム ……1/2カップ
ごはん ……250g
B
- トマトケチャップ‥大さじ3
- 塩、こしょう ……各少々

ピザ用チーズ ……80g

1 **マカロニグラタン**の**1**と同じようにしてホワイトソースを作る。

2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。回転つまみ で**ゆで野菜**のメニュー番号**5**に合わせ、スタート を押して、30秒以内に**仕上がりキー**の ∨ (弱め)を押す。
■手動でするときは… レンジ 600Wで約4分
加熱後、出た煮汁は生クリームとともに**1**に混ぜる。

3 **2**の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、**1**のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

4 **マカロニグラタン**の**4**と同じようにする。

自動メニュー 7 オーブンフライ のポイント

●加熱の種類・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約20分)
●できるメニュー・・・ポテトコロッケ・えびフライ

※パン粉が白い状態のものは、加熱できません。

- **オーブンフライ**で作るフライは、油で揚げずに、あらかじめきつね色にした「こんがりパン粉」を使って仕上げるため、次のような特長があります。
  ① 低カロリーでヘルシー。② 油の後始末の手間が省ける。③カラッと仕上がり、失敗が少ない。

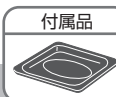
こんがりパン粉の作りかた

材料(4人分)パン粉‥60g サラダ油‥大さじ3

※色がつき始めると急に黒くなるので様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。
※こんがりパン粉は、冷凍できます。使うときは解凍せずそのまま使えます。

- **レンジで作る場合**
  耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または、陶磁器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。[レンジ] を押し、**600W**にして[回転つまみ]で**1分10秒**に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに[レンジ] を押し、**600W**にして [回転つまみ] で**1分40秒**に合わせ、[スタート]を押す。途中、残り時間が**30秒**のときに取り出して混ぜ、[スタート] を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。
  ※加熱途中で取り出す場合は、[とりけし] は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。
- **フライパンで作る場合**
  こんがりパン粉の材料をよく混ぜ合わせてフライパンに入れ、混ぜながら火にかけ、全体をきつね色にする。

ポテトコロッケ

自動メニュー：7 オーブンフライ　付属品：

材料　(4人分)
- じゃがいも……3個(450g)
- A 玉ねぎ(みじん切り)……小1個(150g)
- A 牛ひき肉(ほぐす)……100g
- A バター……10g
- 塩、こしょう、ナツメグ……各少々
- マヨネーズ……大さじ1
- 薄力粉、溶き卵……各適量
- こんがりパン粉(上記参照)

1 じゃがいもは皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。[回転つまみ] で**ゆで野菜**のメニュー番号**5**に合わせ、[スタート]を押す。
■手動でするときは…[レンジ] 600Wで約8分
加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。

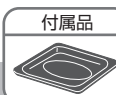
2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内部中央に置き、[レンジ] を押し、**600W**にして [回転つまみ] で**約5分**に合わせ、[スタート] を押す。加熱後、**1**に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵室で冷やす。

3 **2**を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて、角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。

4 [回転つまみ]で**オーブンフライ**のメニュー番号**7**に合わせ、[スタート] を押す。
■手動でするときは…[オーブン] 200℃で予熱後、約18分

えびフライ

自動メニュー：7 オーブンフライ ∨(弱め)　付属品：

材料　(4人分)
- えび……大8尾(1尾30g)
- 塩、こしょう、酒……各少々
- 薄力粉、溶き卵……各少々
- こんがりパン粉(上記参照)

1 えびは尾を残して殻、背ワタを取り、腹部に3〜4カ所切りこみを入れて塩、こしょうをして酒をまぶす。

2 **1**に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。

3 [回転つまみ] で**オーブンフライ**のメニュー番号**7**に合わせ、[スタート]を押して、30秒以内に**仕上がりキー**の ∨(弱め)を押す。
■手動でするときは…[オーブン] 200℃で予熱後、約15分

スチームメニュー 13 鶏の照り焼き のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・スチーム加熱とオーブン加熱（加熱時間の目安…約22分）
●**できるメニュー**・・・**鶏の照り焼き・鶏のねぎみそ焼き・手羽先のさんしょう焼き**

- 角皿にアルミホイルを敷いて鶏肉を並べます。
- たれのつき方、脂肪分の差によって焼け具合が異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

鶏の照り焼き

水を使う

スチームメニュー
13 鶏の照り焼き

付属品

材料　(4人分)

鶏もも肉 ……………………………2枚(500g)
A しょうゆ……………………………大さじ2
A みりん………………………………大さじ1
A 酒 ……………………………………小さじ2
A 砂糖 …………………………………小さじ1
アルミホイル

1 **水タンク**に水を入れる。

2 鶏肉は、皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。

3 ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで途中1～2度上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

4 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった鶏肉を皮を上にして並べ、角皿受け棚にのせる。

5 [スチームメニュー] を押し、[回転つまみ] で**鶏の照り焼き**のメニュー番号**13**に合わせ、[スタート] を押す。

■手動でするときは… [オーブン] 250℃予熱なしで約25分

鶏の照り焼き　バリエーション

鶏のねぎみそ焼き

材料　(4人分)

鶏もも肉 ……………………………2枚(500g)
A みそ …………………………………大さじ4
A ごま油 ………………………………大さじ2
A 砂糖 …………………………………大さじ1
A 白ねぎ(みじん切り) ………………大さじ2
A にんにく(みじん切り) ……………小さじ1
A 七味とうがらし、しょうが汁 ……………各少々
アルミホイル

1 **水タンク**に水を入れる。

2 鶏肉は、皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。

3 ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで途中1～2度上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

4 角皿にアルミホイルを敷き、みそをかるくふき取った鶏肉を皮を上にして並べ、角皿受け棚にのせる。

5 **鶏の照り焼き**(上記)の**5**と同じようにする。

手羽先のさんしょう焼き

材料　(4人分)

鶏手羽先 ……………………………12本(1本60g)
A しょうゆ ……………………………大さじ3
A 砂糖 …………………………………大さじ1/2
A 木の芽(刻む) ………………………5枚
粉ざんしょう …………………………適量
アルミホイル

1 **水タンク**に水を入れる。

2 手羽先は、皮にフォークで穴を開け、ビニール袋にAとともに入れ、袋の口を結んで、途中1～2度上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

3 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった手羽先を並べ、粉ざんしょうをふり、角皿受け棚にのせる。

4 [スチームメニュー] を押し、[回転つまみ] で**鶏の照り焼き**のメニュー番号**13**に合わせ、[スタート] を押して、30秒以内に**仕上がりキー**の [∧] (**強め**)を押す。

■手動でするときは… [オーブン] 250℃予熱なしで約26分

スチームメニュー 14 焼きいも のポイント

●加熱の種類・・・・・・・スチーム加熱とオーブン加熱 (加熱時間の目安…約56分)
●できるメニュー・・・焼きいも・ベイクドポテト

- さつまいもは、洗ってからフォークで皮に穴を開けます。穴を開けないと、加熱中にさつまいもが破裂する場合があります。
- さつまいもの種類により、加熱中アクが出ることがあります。角皿にアルミホイルを敷いて加熱します。

焼きいも

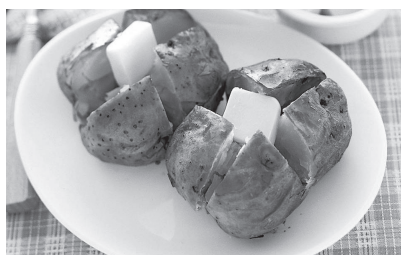
水を使う | スチームメニュー 14 焼きいも | 付属品

材料
さつまいも(直径5㎝以下のもの) ····4本(1本250g)
アルミホイル

1. **水タンク**に水を入れる。
2. さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開け、アルミホイルを敷いた角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。
3. [スチームメニュー] を押し、[回転つまみ] で**焼きいも**のメニュー番号14に合わせ、[スタート]を押す。

■手動でするときは…[オーブン] 250℃予熱なしで50～55分。

焼きいも バリエーション

ベイクドポテト

材料
じゃがいも ·············4個(600g)
バター、塩 ··················各適量
アルミホイル

1. **水タンク**に水を入れる。
2. じゃがいもは洗って水気をふき、アルミホイルを敷いた角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。
3. [スチームメニュー] を押し、[回転つまみ] で**焼きいも**のメニュー番号14に合わせ、[スタート]を押す。
   ■手動でするときは…[オーブン] 250℃予熱なしで50～55分。
4. 十文字に切りこみを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせる。好みで塩をふる。

手軽に作れる簡単メニュー

手 動 [グリル] | 付属品

焼きなす

材料（4人分）
なす··········4本(1本100g)

1. なすは竹串で数カ所穴を開けて角皿に並べ、角皿受け棚にのせる。
2. [グリル] を押し、[回転つまみ] で12～13分に合わせ、[スタート] を押す。
3. 裏返して [グリル] を押し、[回転つまみ] で12～13分に合わせ、[スタート] を押す。
   ※太さや重さで加熱具合が違うので、様子を見ながら焼いてください。

ヘルシースチームメニュー 18 から揚げ のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・スチーム加熱とオーブン加熱（加熱時間の目安…約24分）

- **鶏のから揚げ**は、油で揚げずに仕上げるため、次のような特長があります。
  ① 低カロリーでヘルシー。② 油の後始末の手間が省ける。③ 失敗が少ない。
- 肉を調味料に漬けこんだり、粉をまぶすときにビニール袋を使うとまんべんなくからみ、後始末も楽です。
- 市販のから揚げ粉を使わないで作るときも同様にしますが、調味料に漬けこむ前に塩、こしょうをし、から揚げ粉の代わりに片栗粉、コーンスターチ各大さじ3をまぶします。

から揚げ

水を使う
ヘルシースチームメニュー　18 から揚げ
付属品
材料　(4人分)
鶏もも肉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚(500g)
A（酒 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
　しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1）
から揚げ粉(市販のもの) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
クッキングシート

1. **水タンク**に水を入れる。
2. 鶏もも肉は、1枚をそれぞれ8等分に切る。
3. **2**をAとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵室で約10分漬けこむ。
4. 別のビニール袋にから揚げ粉を入れておく。
5. **3**の鶏肉の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取り、**4**に加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまんべんなくまぶしつける。

   ポイント
   3のビニール袋にから揚げ粉を加えると、調味料でベタついてうまく仕上がりません。
6. 角皿にクッキングシートを敷き、**5**を余分な粉を払いながら皮が上になるように並べ、角皿受け棚にのせる。
7. [ヘルシースチームメニュー]を押し、[回転つまみ]で**から揚げ**のメニュー番号18に合わせ、[スタート]を押す。

■手動でするときは… [オーブン] 250℃予熱なしで約25分

手軽に作れる簡単メニュー

手動　[レンジ]
付属品　付属品は入れません

山菜おこわ

材料　(米2カップ分)　mL=cc
もち米 ・・・・・・・・・・・2カップ(340g)
水 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・300mL
山菜の水煮 ・・・・・・・・・・・・(正味)60g
A（薄口しょうゆ ・・・・・大さじ1/2
　塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々）

1. 洗った米と水を深い耐熱容器に入れ、約1時間つけておく。
2. 水気をきった山菜の水煮、Aを**1**に加えてラップをする。
3. **2**を庫内中央に置く。
   [レンジ]を押し、600Wにして[回転つまみ]で**約13分**に合わせ、[スタート]を押す。途中、残り時間が**約5分**のときに、取り出してかき混ぜ、ラップをして[スタート]を押す。
   ※加熱途中に取り出す場合は[とりけし]を押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。
   加熱後、軽く混ぜる。

ヘルシースチームメニュー 19 酒蒸し のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・スチーム加熱とレンジ加熱
(加熱時間の目安…約10分)

●**できるメニュー**・・・あさりの酒蒸し・たらの蒸し物・シーフードマリネ

● 容器は、材料が重ならないように底の平らな耐熱容器を使います。

あさりの酒蒸し

水を使う	ヘルシースチームメニュー	付属品
	19 酒蒸し	付属品は入れません

材料　(4人分)
あさり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・400g
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)

1 **水タンク**に水を入れる。

2 あさりは塩水にしばらくつけて、砂を出す。

3 底の平らな耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふり、フタをせずに庫内中央に置く。

4 [ヘルシースチームメニュー]を押し、[回転つまみ]で**酒蒸し**のメニュー番号19に合わせ、[スタート]を押す。

※加熱後、開いていない貝があれば、別の小さな耐熱容器に入れてラップをして[レンジ]500Wで様子を見ながら加熱します。

■手動でするときは…[レンジ] 500Wで6～7分。
加熱後、庫内で約1分蒸らす。

酒蒸し バリエーション

たらの蒸し物

材料　(4人分)
貝割れ菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1パック
生たら・・・・・・・・・・・・・4切れ(1切れ80g)
レモン(薄切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚
ポン酢しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

1 **水タンク**に水を入れる。

2 貝割れ菜は根を除いて、3cmの長さに切る。

3 底の平らな耐熱容器にたらを並べ、**2**を添えてレモンをのせ、フタをせずに庫内中央に置く。

4 [ヘルシースチームメニュー]を押し、[回転つまみ]で**酒蒸し**のメニュー番号19に合わせ、[スタート]を押して、30秒以内に**仕上がりキー**の[∨](**弱め**)を押す。加熱後、ポン酢しょうゆをかける。

■手動でするときは…[レンジ]500Wで5～6分。
加熱後、庫内で約1分蒸らす。

シーフードマリネ

材料　(4人分)
いか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1杯(250g)
えび・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
ゆでだこの足・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g

マリネ液
- 白ワイン・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
- レモン汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個分
- にんにく(薄切り)・・・・・・・・・・・1かけ
- 塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・各少々
- 赤唐辛子の輪切り・・・・・・・・・・・2本分
- ベイリーフ・・・・・・・・・・・・・・・・1～2枚
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

1 **水タンク**に水を入れる。

2 いかの胴は幅7～8mmの輪切り、えんぺらは4つに切り、足は先を少し切り落として2本ずつ切り分ける。えびは殻をむいて背ワタを取り、ゆでだこの足はひと口大のぶつ切りにする。

3 底の平らな耐熱容器にマリネ液と、**2**を入れて混ぜ、フタをせずに庫内中央に置く。

4 [ヘルシースチームメニュー]を押し、[回転つまみ]で**酒蒸し**のメニュー番号19に合わせ、[スタート]を押して、30秒以内に**仕上がりキー**の[∧](**強め**)を押す。
加熱後、粗熱が取れれば、冷蔵室で約1時間漬けこむ。

■手動でするときは…[レンジ]500Wで8～9分。
加熱後、庫内で約1分蒸らす。

ヘルシースチームメニュー 20 茶わん蒸し のポイント

●**加熱の種類**‥‥‥‥スチーム加熱とオーブン加熱
(加熱時間の目安…約38分　蒸らし5分を含む)

●**できるメニュー**‥‥茶わん蒸し・洋風茶わん蒸し

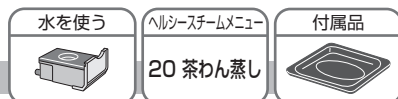
- 卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると、泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1：4が適当です。
- 卵液の温度は15〜25℃が適当です。温度が高いとスが立ったりします。
- 具や卵液は蒸し茶わんに同量ずつ入れます。
  具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。
- 多人数分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- 庫内の温度が高いときは、庫内を冷ましてから加熱を始めてください。

茶わん蒸し

[写真は表紙掲載]

水を使う ／ ヘルシースチームメニュー 20 茶わん蒸し ／ 付属品

材料　(4個分)

干ししいたけ(水でもどす)‥‥2枚
A
- 干ししいたけのもどし汁‥‥‥‥‥大さじ2
- しょうゆ‥‥‥大さじ1
- 砂糖‥‥‥‥‥大さじ1

ささ身‥‥‥‥‥‥100g
酒、薄口しょうゆ‥‥各少々
えび‥‥‥‥‥‥‥‥4尾
かまぼこ‥‥‥‥‥4切れ
ぎんなん(缶詰)‥‥‥‥8粒
卵液
- 卵‥‥‥‥‥‥‥M2個
- だし汁‥‥‥‥2カップ
- 塩‥‥‥‥‥‥小さじ1/3
- 薄口しょうゆ‥‥小さじ1
- みりん‥‥‥‥小さじ2

みつ葉‥‥‥‥‥‥‥適量

1 **水タンク**に水を入れる。

2 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。[レンジ]を押し、**600W**にして[回転つまみ]で**約1分**に合わせ、[スタート]を押す。

3 ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

5 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、耐熱性の共ブタをし、角皿の中央寄りに並べる。

6 角皿を角皿受け棚にのせる。
[ヘルシースチームメニュー]を押し、[回転つまみ]で**茶わん蒸し**のメニュー番号**20**に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、取り出してみつ葉を散らす。

■手動でするときは…[オーブン]160℃予熱なしで40〜45分加熱後、庫内で約10分蒸らす。

茶わん蒸し バリエーション

洋風茶わん蒸し

材料　(4個分)　mL=cc

鶏もも肉‥‥‥‥‥‥‥‥80g
塩、こしょう‥‥‥‥‥‥各少々
マッシュルーム(スライス・缶詰)‥‥‥30g
ベーコン‥‥‥‥2枚(1cm幅に切る)
卵液
- 卵‥‥‥‥‥‥‥‥M2個
- ブイヨン‥‥‥‥‥300mL
  (固形ブイヨンの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす)
- 牛乳‥‥‥‥‥‥‥100mL
- 白ワイン‥‥‥‥‥大さじ1
- 塩、こしょう‥‥‥‥各適量

アルミホイル

1 **水タンク**に水を入れる。

2 鶏もも肉は8等分に切り、塩、こしょうをする。

3 卵をよく溶きほぐしてブイヨンでのばし、牛乳、白ワイン、塩、こしょうを加えて混ぜ、こす。

4 耐熱容器(直径10cmのスープカップ)に**2**、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。
卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。

フタの作りかた
アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、**折り目から1cm外**をはさみで切る。
1cm以上残したまま加熱すると固まりにくくなります。
1cm

※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。
アルミホイルのフタをすると、固まりにくいことがあります。

5 **茶わん蒸し**(上記)の**6**と同じようにする。

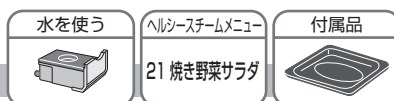
ヘルシースチームメニュー　21 焼き野菜サラダ のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・スチーム加熱とオーブン加熱 (加熱時間の目安…約23分)
●**できるメニュー**・・・焼き野菜サラダ・和風焼き野菜

焼き野菜サラダ

材料　(4人分)

A
- パプリカ(赤・黄)(2～3cmの角切り)・・・・・・・・・・100g
- かぼちゃ(7～8mmの厚さの薄切り)・・・・・・・・・・・80g
- エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り)・・・・・・・・・80g
- ズッキーニ(7～8mmの厚さの輪切り)・・・・・・・・・80g
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

ドレッシング
- マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 砂糖、酢、生クリーム・・・・・・・・・・・・・・・・・・各大さじ1
- 白ワイン(または水)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 塩、粗びきこしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各少々

アルミホイル

1 **水タンク**に水を入れる。

2 ボールにAを入れて混ぜ合わせてから、角皿にアルミホイルを敷いて並べ、角皿受け棚にのせる。

3 ［ヘルシースチームメニュー］を押し、［回転つまみ］で**焼き野菜サラダ**のメニュー番号21に合わせ、［スタート］を押す。

■手動でするときは…［オーブン］250℃予熱なしで約22分。

4 加熱後、合わせたドレッシングをかける。

焼き野菜サラダ　バリエーション

和風焼き野菜

材料　(4人分)

A
- なす・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1本(100g)
- (縦半分に切り、皮に切り目を入れてひと口大に切る)
- れんこん(1cm厚さの輪切り)・・・・・・・・・・・・・・・80g
- 白ねぎ(5cm長さに切る)・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2本
- たけのこ(水煮・ひと口大に切る)・・・・・・・・・・・・80g
- エリンギ(縦半分に切る)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・80g
- ししとう(種をとる)またはオクラ・・・・・・・・・・・・・8本
- 塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各少々
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

アルミホイル

1 **水タンク**に水を入れる。

2 ボールにＡを入れて混ぜ合わせてから、角皿にアルミホイルを敷いて並べ、角皿受け棚にのせる。

3 **焼き野菜サラダ**(上記)の**3**と同じようにする。

ヘルシースチームメニュー 22 野菜たっぷりセット のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・スチーム加熱とオーブン加熱 (加熱時間の目安…約21分)
●**できるメニュー**・・・焼き野菜＆きのこと魚の紙包み焼き、野菜のバター焼き＆カリフラワーバーグ、キャベツのパン粉焼き＆パプリカサラダ

- **野菜たっぷりセット**は、野菜やきのこたっぷりのメニューが2品同時にできあがります。
  加熱は2人分のみとなります。

焼き野菜&きのこと魚の紙包み焼き

水を使う
ヘルシースチームメニュー
22 野菜たっぷりセット
付属品
材料　(2人分)

焼き野菜

A
- れんこん(1cm厚さの輪切り) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
- なす ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
  (縦半分に切り、皮に切り目を入れてひと口大に切る)
- 白ねぎ(5cm長さに切る)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/4本
- たけのこ(水煮・ひと口大に切る)・・・・・・・・・・・・・・・20g
- エリンギ(縦半分に切る)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1本
- ししとう(種をとる)またはオクラ・・・・・・・・・・・・・・・・4本
- 塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各少々
- サラダ油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2

アルミホイル

きのこと魚の紙包み焼き

- 白身魚(さわらなど) ・・・・・・・・・・・・・・2切れ(1切れ100g)
- きのこ(しめじなど)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
- にんじん(薄切り) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
- にんにく(薄切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2かけ

B
- しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- みりん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

クッキングシート(35×25cm)・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚

1 **水タンク**に水を入れる。

2 ボールにAを入れて混ぜ合わせ、角皿の半分にアルミホイルを敷いて並べる。

3 きのこは汚れた部分を切り落とし、食べやすい大きさに切る。

4 クッキングシートを2枚広げ、中央に白身魚を1切れずつおき、**3**、にんじん、にんにくを等分にしてのせる。Bも等分にかけ、こぼさないように包んで端をホッチキスでとめ、角皿の空いたスペースにのせる。

5 角皿を角皿受け棚にのせる。
[ヘルシースチームメニュー] を押し、[回転つまみ] で**野菜たっぷりセット**のメニュー番号**22**に合わせ、[スタート] を押す。

■手動でするときは…[オーブン] 250℃予熱なしで約21分

野菜たっぷりセット バリエーション

野菜のバター焼き&カリフラワーバーグ

材料　(2人分)

野菜のバター焼き

A	じゃがいも(4等分のくし切り)	1/2個(75g)
A	にんじん(2cmの輪切り)	50g
A	かぼちゃ(2cm厚さに切る)	50g
	ブロッコリー(小房に分ける)	80g
	塩、こしょう	各適量
	バター(薄切り)	10g

カリフラワーバーグ

B	合いびき肉	200g
B	パン粉	15g
B	牛乳	大さじ2
B	塩	小さじ1/3
B	こしょう	少々
	カリフラワー(またはブロッコリー)	120g
	アルミホイル	

1. **水タンク**に水を入れる。
2. Aを耐熱性の皿にのせてラップをする。庫内中央に置いて、［レンジ］を押し、**600W**にして［回転つまみ］で**約1分40秒**に合わせ、［スタート］を押す。
3. ブロッコリーはアルミホイルにのせて、塩、こしょうをふって、バターの1/3量をのせて包み、角皿にのせる。
4. 角皿の空いたスペースにアルミホイルを敷いて、薄く油をぬり、半分に**2**を並べ、塩、こしょうをふって、残りのバターを散らす。
5. ボールにBを入れてねばりがでるまで練り混ぜる。
6. カリフラワーを小房に分け(大きな房は2つに切る)、**5**の生地で包んで、角皿の空いたスペースにのせる。
7. **焼き野菜&きのこと魚の紙包み焼き**(左ページ)の**5**と同じようにするが、［スタート］を押した後30秒以内に仕上がりキーの［∧］(強め)を押す。

■手動でするときは…［オーブン］250℃予熱なしで約23分

キャベツのパン粉焼き&パプリカサラダ

材料　(2人分)

キャベツのパン粉焼き

A	キャベツ(ざく切り)	150g
A	ベーコン(細切り)	6枚
A	塩、こしょう	各少々
	ピザ用チーズ	60g
	パン粉	大さじ4

パプリカのサラダ

B	パプリカ(くし切り)	1/2個(80g)
B	エリンギ(8つにさく)	1パック(100g)
	ドレッシング(市販)	適量
	アルミホイル	

1. **水タンク**に水を入れる。
2. 2人分が入るくらいの浅い耐熱容器にAを入れて全体を混ぜ、ラップをして庫内中央に置く。［レンジ］を押し、**600W**にして［回転つまみ］で**約3分**に合わせ、［スタート］押す。
   加熱後、ラップをはずし、ピザ用チーズをまんべんなくふってパン粉をちらし、角皿にのせる。
   ポイント　ベーコンやキャベツの端は焦げやすいので、チーズを上にのせるとよいでしょう。
3. Bをアルミホイルで包み、**2**の角皿の空いたスペースにのせる。
4. **焼き野菜&きのこと魚の紙包み焼き**(左ページ)の**5**と同じようにする。

※キャベツのパン粉焼きにパセリを散らしてもよいでしょう。

ヘルシースチームメニュー 23 肉・魚&野菜セット のポイント

●加熱の種類・・・・・・・スチーム加熱とオーブン加熱（加熱時間の目安…約25分）
●できるメニュー・・・ハンバーグ&付け合わせ野菜、手羽元の香り焼き&焼きなすサラダ
さばの黒酢照り焼き&きのこの白あえ

- **肉・魚&野菜セット**は、「肉や魚を使った主菜」と「野菜料理の副菜」というバランスの取れた献立が同時にできあがります。加熱は2人分のみとなります。

ハンバーグ&付け合わせ野菜

水を使う
ヘルシースチームメニュー 23 肉・魚&野菜セット
付属品
材料　(2人分)
ハンバーグ

玉ねぎ(みじん切り)	小1/2個(75g)
バター	適量
パン粉	15g
牛乳	大さじ1 1/3
合びき肉	200g
塩	小さじ1/3
A 溶き卵	M1/4 個分
A こしょう、ナツメグ	各少々

付け合わせ野菜

じゃがいも	1個(150g)
にんじん	5〜6cm 長さ(40g)
バター	10g
塩、こしょう	各適量
アルミホイル	

※ハンバーグのみの加熱もできます。

1. **水タンク**に水を入れる。
2. 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。[レンジ] を押し、**600W**にして [回転つまみ] で**約1分30秒**に合わせ、[スタート] を押す。加熱後、汁気をきって冷ます。
3. パン粉は牛乳で湿らせておく。
4. じゃがいもは皮をむいて6等分のくし切りにする。にんじんは縦に4等分に切って面取りする。
5. 耐熱性の皿に**4**をのせ、ラップをして庫内中央に置く。[レンジ] を押し、**600W**にして [回転つまみ] で**約1分40秒**に合わせ、[スタート] を押す。
6. ボールに合びき肉と塩を入れてよくねり、**2**と**3**、Aを加えて混ぜる。
7. 手にサラダ油をつけて**6**の生地を2等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえて中央をくぼませる。
8. 角皿の片側にアルミホイルを敷き、ハンバーグをのせる。
9. **8**の空いたスペースにアルミホイルで型を作り**5**を入れ、小切りにしたバターをのせて塩、こしょうをする。
10. 角皿を角皿受け棚にのせる。[ヘルシースチームメニュー] を押し、[回転つまみ] で**肉・魚&野菜セット**のメニュー番号23に合わせ、[スタート] を押す。

■手動でするときは… [オーブン] 250℃予熱なしで約25分

手羽元の香り焼き&焼きなすサラダ [写真は表紙掲載]

材料 (2人分)

手羽元の香り焼き

鶏手羽元・・・6本(1本60g)

A
- しょうゆ ……大さじ3
- 砂糖 …….大さじ1 1/2
- 酒 …………大さじ1
- ごま油 ……大さじ 1/2
- 豆板醤 ……..小さじ1

焼きなすサラダ

なす……..1本(100g)

B
- 青じそ(細切り) ……5枚
- トマト(1.5 cm角切り) ……大 1/2 個(150g)
- ポン酢しょうゆ…大さじ 1 1/2

アルミホイル

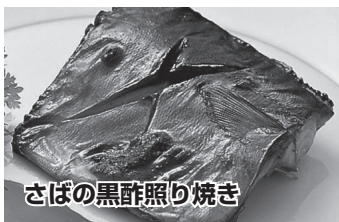
1 **水タンク**に水を入れる。

2 ビニール袋にAとフォークで皮に穴を開けた手羽元を入れ、袋の口を結んで途中1～2度上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

3 角皿にアルミホイルを敷き、片側に汁気をきった肉を並べる。空いたスペースに薄くサラダ油をぬって、縦半分に切ったなすを断面を下にして並べる。

4 角皿を角皿受け棚にのせる。
[ヘルシースチームメニュー] を押し、[回転つまみ] で、**肉・魚&野菜セット**のメニュー番号23に合わせ、[スタート] を押す。
■手動でするときは… [オーブン] 250℃予熱なしで約25分

5 加熱後、なすは皮をむいて切り、ボールに入れ、Bを加えてあえる。

さばの黒酢照り焼き&きのこの白あえ

さばの黒酢照り焼き

きのこの白あえ

材料 (2人分)

さばの黒酢照り焼き

さば ‥2切れ(1切れ100g)

A
- 黒酢、しょうゆ ……各大さじ1 1/2
- 酒 ………大さじ1

キッチンペーパー
アルミホイル

きのこの白あえ

しめじ(小房に分ける)・・・150g

B
- 酒、みりん ……..各大さじ1
- 薄口しょうゆ …….小さじ1/2
- 塩 ……………………少々

豆腐 ………..1/2丁(150g)

C
- すりごま ……………15g
- 砂糖 …………大さじ1 2/3
- 塩 ………………小さじ1/2
- 薄口しょうゆ…………..少々

1 **水タンク**に水を入れる。

2 ビニール袋にAと表面に切りこみを入れたさばを入れ、袋の口を結んで途中1～2度上下を返しながら、冷蔵室で約30分漬けこむ。

3 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱性の皿にのせる。[レンジ] を押し、**500W**にして [回転つまみ] で**約2分**に合わせ、[スタート] を押す。加熱後、新しいキッチンペーパーで包みなおして、水気をふき、しばらく置く。

4 しめじをアルミホイルにのせ、Bをかけて包む。

5 しわを寄せたアルミホイルを角皿の半分に敷き、たれをよくからめたさばを皮を上にして並べる。空いたスペースに**4**を置く。

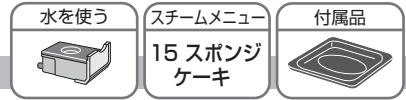
6 角皿を角皿受け棚にのせる。
[ヘルシースチームメニュー] を押し、[回転つまみ] で、**肉・魚&野菜セット**のメニュー番号23に合わせ、[スタート] を押した後、30秒以内に**仕上がりキー**の [∨] (弱め)を押す。
■手動でするときは… [オーブン] 250℃予熱なしで約21分

7 **3**の豆腐を裏ごしし、汁気をきったきのことCを加えて混ぜ合わせる。

焼き魚(照り焼き)

さばの黒酢照り焼きだけを焼くときは、手動 [グリル] で加熱します。
さば2切れ(1切れ100g)を**さばの黒酢照り焼き&きのこの白あえ**の**2**と同じようにして漬けこみ、角皿の中央にしわを寄せたアルミホイルを敷き、たれをよくからめたさばを裏側を上にして並べる。角皿を角皿受け棚にのせて [グリル] を押し、**約10分**加熱後、裏返して [グリル] 押し、**約5分**加熱する。
※魚は素材や部位や脂の乗りにより、焦げかたが変 わるため、様子を見ながら焼いてください。

スポンジケーキ

水を使う	スチームメニュー	付属品
	15 スポンジケーキ	

材料　(直径18cmの金属製丸型１個分)　mL=cc

スポンジケーキ		ホイップクリーム	
薄力粉	90g	生クリーム	300mL
卵	M3個	砂糖	大さじ3
砂糖	90g	バニラエッセンス、ブランデー	各少々
バニラエッセンス	少々	仕上げ用フルーツ(いちごなど)	適量
バター(小さく切る)	15g	クッキングシート(または硫酸紙)	
牛乳	大さじ1		

1 **水タンク**に水を入れる。

2 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬり、クッキングシートを敷く。

3 卵は卵黄と卵白に分け、卵白は大きいボールに入れて**ツノが立つまで**泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに**ツヤがでるまで泡立てる。**

ポイント
ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを使います。水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。

4 卵黄の方に残りの砂糖を加えて**白っぽく筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。**

5 **3**と**4**を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

6 **5**に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、**粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜる。**

ポイント
混ぜかたが足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

7 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。[レンジ] を押し、**200W**にして [回転つまみ] で**約1分**に合わせ、[スタート] を押し、固まりがなくなるまで溶かす。加熱後、あたたかいうちにヘラをつたわせて**6**に加え、手早く混ぜ合わせる。

8 **2**の型に**7**を流し入れ、型をゆすって表面をならす。トントンと型を少し落として空気抜きをして角皿の中央にのせる。

9 角皿を角皿受け棚にのせる。
[スチームメニュー] を押し、[回転つまみ] で**スポンジケーキ**のメニュー番号15に合わせ、[スタート] を押す。

■手動でするときは…[オーブン] 160℃で予熱後、約35分

加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと**20〜30cm高さから1回落とし**、型から出して冷ます。

10 ボールに冷やした生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと**冷やしながら泡立て、**トロリとしたら、バニラエッセンス、ブランデーを加え、ツノが立つまで泡立てる。

11 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。ケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドして残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

スチームメニュー 15 スポンジケーキ のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・スチーム加熱とオーブン加熱 (加熱時間の目安…約36分 直径18cmの場合)
●**できるメニュー**・・・スポンジケーキ・チョコレートケーキ

- 予熱の必要はありません。(手動でするときは予熱をします)
- 型は金属製の丸型を使います。
- **スポンジケーキ**は直径15cm、18cm、21cmの丸型が焼けます。
- 直径15cm、21cmは必ず**仕上がりキー**を使います。**スポンジケーキ**のメニュー番号**15**で スタート を押した後30秒以内に直径15cmは ∨ (**弱め**)、直径21cmは ∧ (**強め**)を押します。

材料＼丸型の直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
■手動でするときは（**オーブン**160℃で予熱後）	約30分	約35分	約40分

【お菓子作りのコツとポイント】

●準備はきちんと
最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって
固まりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを
卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

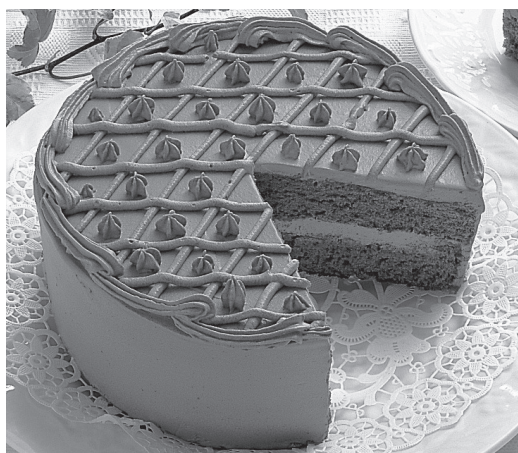
●生地は間隔をあけて並べて
加熱されるとふくらみますので充分間隔をあけて並べてください。

●生地の大きさ・分量をそろえて
クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。

●バターの有塩・無塩は、お好みで

●焼き型の材質により、仕上がりが異なります
このクックブックでは、主に金属製の型を使用しています。紙製・シリコン製の型も使用できますが、耐熱温度を確認のうえ、様子を見ながら焼いてください。
また、耐熱性のガラス容器は、金属製のものと比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

スポンジケーキ バリエーション

チョコレートケーキ

材料　(直径18cmの金属製丸型1個分)　mL=cc

スポンジケーキ
- 薄力粉 ・・・・・・・・・・70g
- ココア ・・・・・・・・・・20g
- 卵 ・・・・・・・・・・・・・M3個
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・90g
- バター(小さく切る) ・・15g
- 牛乳 ・・・・・・・・・大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム ・・・・・・300mL
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・大さじ3
- ココア(同量の湯で溶く) ・・・大さじ4

クッキングシート(または硫酸紙)

1 **スポンジケーキ**(左ページ)の**1**～**9**と同じようにするが、ココアは薄力粉と合わせてふるい入れる。

2 **スポンジケーキ**の**10**と同じようにして、ココアホイップクリームを作る。
ただし、ココアは同量の湯で溶いてから加える。
横半分に切ったスポンジケーキに薄くぬってサンドし、残りのクリームで表面を飾る。

自動メニュー 8 クッキー のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約18分)
●**できるメニュー**・・・型抜きクッキー・チョコチップクッキー・ナッツ＆フルーツクッキー

- **予熱の必要はありません。**(手動でするときは予熱をします)

型抜きクッキー

自動メニュー 8 クッキー　付属品

材料　(約36個分)
クッキー生地

バター(柔らかくしたもの)・・・・・・・・・・・・・・・・60g	溶き卵 ・・・・・M1/2個分
砂糖 ・・・・・・・・・・・・50g	バニラエッセンス・・・・少々
	薄力粉・・・・・・・・120g

1 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。

2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

3 薄力粉をふるい入れ、サックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

4 ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。

5 角皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。

6 ラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばす。

ポイント
めん棒の両側に5mm厚さのもの(割りばしなど)を置くときれいにのばせます。

7 好みの型で抜き、角皿に間隔をあけて並べ、角皿受け棚にのせる。

※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

ポイント
抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

8 [回転つまみ] で**クッキー**のメニュー番号**8**に合わせ、[スタート] を押す。

■手動でするときは…[オーブン] 170℃で予熱後、約16分

加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

※アイシング(粉砂糖10g、レモン汁小さじ1/2弱を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

クッキー バリエーション

チョコチップクッキー

材料　(約25個分)
クッキー生地

バター(柔らかくしたもの)・・・・・・・・・・・・・・・・80g	ココア・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・・・60g	ベーキングパウダー・・・・・・・・・小さじ 1/2
卵 ・・・・・・・・・・・・M1個	チョコチップ・・・・50g
薄力粉 ・・・・・・・・150g	

1 **型抜きクッキー**(上記)の**1**～**3**と同じようにするが、ココアとベーキングパウダーは、薄力粉と合わせてふるい入れ、チョコチップを加えてサックリと混ぜる。

2 少し多めにバター(分量外)をぬった角皿にスプーン2本を使って丸く落とし、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。

3 角皿を角皿受け棚にのせ、**型抜きクッキー**(上記)の**8**と同じようにするが、**8クッキー**で [スタート] を押した後30秒以内に仕上がりの [∧] **(強め)**を押す。

■手動でするときは…[オーブン] 170℃で予熱後、約18分

ナッツ＆フルーツクッキー

材料　(25個)
クッキー生地

バター(柔らかくしたもの)・・・・・・・・・・・・・・・・70g	ナッツ(くるみ、アーモンド、ピーナッツなど)・・・・25g
砂糖・・・・・・・・・・・・45g	ドライフルーツ(ドレンチェリー・オレンジピール、レーズンなど)・・・・25g
溶き卵・・・・・・M1/2個分	
バニラエッセンス・・・・少々	
薄力粉 ・・・・・・・・115g	

1 **型抜きクッキー**(上記)の**1**～**4**と同じようにするが、**3**の生地を2等分して片方に刻んだナッツ、もう片方に刻んだドライフルーツを混ぜこむ。

2 少し多めにバター(分量外)をぬった角皿に、25等分して丸めて並べる。フォークの背で縦横に押さえ、5mm厚さにする。

3 角皿を角皿受け棚にのせ、**チョコチップクッキー**(上記)と同じようにする。

シュークリーム

手動 オーブン

付属品

材料 （10個分） mL=cc

カスタードクリーム
- 薄力粉、コーンスターチ ……………各大さじ2
- 砂糖 ……………80g
- 牛乳 …………2カップ
- 卵黄 …………M3個
- バター …………30g
- ブランデー ……小さじ2
- バニラエッセンス……少々

シュー生地
- 水 …………100mL
- バター …………50g
- 薄力粉 …………50g
- 卵 …………M2～3個

アルミホイル

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに庫内中央に置く。レンジ を押し、**600W**にして 回転つまみ で**約6分**に合わせ、スタート を押す。途中、2～3度取り出してかき混ぜ、 スタート を押して加熱を続け、ダマのないクリーム状にする。

※加熱途中に取り出す場合は、とりけし は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

2 **1**にバターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

ポイント

ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。
加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

3 大きめ(直径20cm以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/3を入れてフタをせずに庫内中央に置く。
レンジ を押し、**600W**にして 回転つまみ で**約3分30秒**に合わせ、スタート を押す。

ポイント

水とバターが充分に沸騰しているところに薄力粉を加えます。
沸騰が足りないときは、加熱を足してください。

加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練ってから、レンジ を押し、**500W**にして 回転つまみ で**約40秒**に合わせ、スタート を押す。
加熱後、手早くかき混ぜる。

4 溶いた卵をまず1個分加える。
きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

5 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。

ポイント

生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいの固さです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

6 予熱する。(付属品・食品は入れません)
オーブン を押し、**温度キー**で**200℃**に合わせ、スタート を押す。

7 角皿にアルミホイルを敷く。

8 直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れ、角皿に10個に絞り出す。

9 予熱が完了すれば、生地に霧を吹いて角皿を角皿受け棚にのせる。回転つまみ で**30～35分**に合わせ、スタート を押す。

ポイント

焼き上がるまでに冷たい空気が入ると、しぼんでしまうので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

10 シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

プリン

手動
オーブン

付属品
材料　（ステンレス製プリン型10個分）　mL=cc

カラメルソース
- 砂糖 ･････････大さじ5
- 水、湯 ････各大さじ1

プリン液
- 牛乳 ････････500mL
- 砂糖 ････････････70g
- 卵 ･････････････M4個
- バニラエッセンス････少々

アルミホイル
キッチンペーパー
※陶器製のプリン型は、固まりにくいので使用しないでください。

1 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮つまったら火からおろして湯を加える。(湯を加えるときは、はじくので、やけどに注意してください)

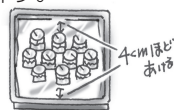
2 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

3 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。［レンジ］を押し、**600W**にして［回転つまみ］で**約4分**に合わせ、［スタート］を押す。
加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

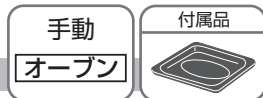
ポイント
卵は充分に溶きほぐします。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

4 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

5 予熱する。(付属品・食品は入れません)［オーブン］を押し、**温度キー**で**160℃**に合わせ、［スタート］を押す。

6 角皿の内側にキッチンペーパーを重ならないように敷きつめ、水150mLを注ぐ。型を中央に寄せぎみにのせる。

7 予熱が完了すれば、**6**を角皿受け棚にのせる。
［回転つまみ］で**45～50分**に合わせ、［スタート］を押す。
加熱後、庫内で約10分蒸らす。
粗熱をとり、冷蔵室で冷やしてから型から出す。

※アルミ製のプリン型は［オーブン］150℃で予熱後、約40分焼きます。
※型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、加熱を足します。

ロールケーキ

付属品
材料　（1本分）　mL=cc

スポンジケーキ生地
- 薄力粉 ･･････････90g
- 卵 ･････････････M5個
- 砂糖･･･････････100g
- バニラエッセンス･･････少々
- 牛乳 ･････････大さじ2

ホイップクリーム
- 生クリーム ･･････200mL
- 砂糖 ････････････大さじ2
- バニラエッセンス、ブランデー･･各少々

黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ･･････････････適量
クッキングシート

1 角皿の内側に薄くバターをぬってクッキングシートを敷く。

2 **スポンジケーキ**(48ページ)の**3**～**6**と同じようにして、生地を作る。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。

3 **1**の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

4 予熱する。(付属品・食品は入れません)［オーブン］を押し、**温度キー**で**170℃**に合わせ、［スタート］を押す。

5 予熱が完了すれば、**3**を角皿受け棚にのせる。
［回転つまみ］で**約20分**に合わせ、［スタート］を押す。
加熱後、かたく絞ったふきんの上に裏返して置き、クッキングシートをそっとはがす。

6 ホイップクリームの作り方(48ページの**10**)と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

7 ケーキの粗熱が取れれば、表面にクリームをぬり、手前からふきんを持ち上げるようにして巻く。

＊ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。

ロールケーキ バリエーション

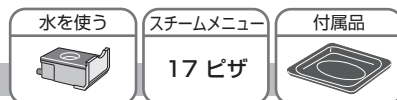
ココアロール	薄力粉80gにココア20gを合わせてふるう。
抹茶ロール	薄力粉80gに抹茶大さじ1を合わせてふるう。

スチームメニュー **17 ピザ のポイント**

●**加熱の種類**・・・・・・スチーム加熱とオーブン加熱（加熱時間の目安…約23分）

●**できるメニュー**・・・ビッグピザ

ビッグピザ

水を使う　スチームメニュー 17 ピザ　付属品

材料 （直径28cmのピザ1枚分）	mL=cc
ピザ生地	トッピング
強力粉・・・・・・・・・・・100g	ピザソース(市販のもの)・・・・適量
薄力粉・・・・・・・・・・・・50g	サラミソーセージ(薄切り)・・20枚
砂糖・・・・・・・・・・・小さじ1	玉ねぎ(薄切り)・・1/3個(70g)
塩・・・・・・・・・・・・小さじ1/2	ピーマン(薄切り)・・・・・・・2個
ドライイースト・・小さじ2/3(2g)	マッシュルーム
水・・・・・・・・・・・・・・90mL	(スライス・缶詰)・・・・・50g
サラダ油・・・・・・・小さじ2	ピザ用チーズ・・・・・・・120g
クッキングシート	

1 **水タンク**に水を入れる。

2 材料表の材料で**ロールパン**(54ページ)の**2**～**8**と同じようにする。ガス抜き後の生地は分割せずに10分休ませる。(ベンチタイム)

3 生地を直径28cmの円形にのばし、クッキングシートにのせる。

> **■ご注意**・クッキングシートは角皿からはみ出さないように切ってください。
> 庫内壁面に触れたりすると焦げることがあります。

4 角皿を角皿受け棚にのせる。
(食品は入れません)
［スチームメニュー］を押し、［回転つまみ］で**ピザ**のメニュー番号**17**に合わせ、［スタート］を押して予熱する。

5 **3**の生地にピザソースをぬり、具をのせ、ピザ用チーズを散らす。

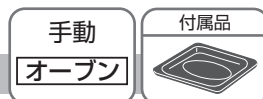
ポイント サラミは焦げやすいので、チーズを上にのせるとよいでしょう。

6 予熱が完了すれば、ミトンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。
角皿に**5**をのせて、角皿受け棚に戻し、［スタート］を押す。

> **■ご注意**・予熱完了後は、角皿が熱くなっていますので、ミトンなどを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。
> （やけどにご注意）

■手動でするときは…［オーブン］210℃で予熱後20～25分

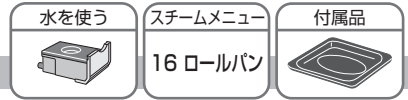
市販の冷凍ピザ

手動 ［オーブン］　付属品

材料 （1枚）	
市販の冷凍ピザ(直径15cm)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1枚

1 角皿に冷凍ピザをのせ、角皿受け棚にのせる。

2 ［オーブン］を2度押し、**温度キー**で**250℃**に合わせ、［回転つまみ］で15～20分に合わせ、［スタート］を押す。
※市販食品は、メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日により、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

ロールパン

水を使う
スチームメニュー 16 ロールパン
付属品
材料　(9個分)　mL=cc

パン生地
- 強力粉 ············210g
- 砂糖 ············大さじ2
- 塩 ············小さじ1/2
- ドライイースト ····小さじ1(3g)
- 牛乳(室温のもの) ····110mL
- 溶き卵 ··········M1/2個分
- バター ··············40g

ドリュール
- 溶き卵 ······M1/4個分
- 塩 ··············少々

1 **水タンク**に水を入れる。

2 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。

3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

ポイント
こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

4 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

5 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。

6 角皿を角皿受け棚にのせ、**5**をのせる。オーブン を2度押し、**温度キー**で**40℃**に合わせ、回転つまみ で**40〜50分**に合わせ、スタート を押して、1次発酵をする。

ポイント
1次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

7 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

8 生地をスケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

9 角皿に薄くバターをぬる。

10 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

11 角皿を角皿受け棚にのせる。
オーブン を2度押し、**温度キー**で**40℃**に合わせ、回転つまみ で**30〜40分**に合わせ、スタート を押して2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。

ポイント
2次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

12 表面にドリュールをぬり、角皿を角皿受け棚にのせる。
スチームメニュー を押し、回転つまみ で**ロールパン**のメニュー番号**16**に合わせ、スタート を押す。

■手動でするときは… オーブン 190℃で予熱後23〜25分

スチームメニュー 16 ロールパン のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・・スチーム加熱とオーブン加熱 (加熱時間の目安…約27分)
●**できるメニュー**・・・ロールパン・ウインナーロール・あんパン

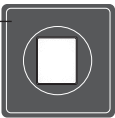
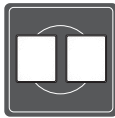
- **予熱の必要はありません。**(手動でするときは予熱をします)

ロールパン　バリエーション

ウインナーロール

ロールパン(54ページ)の**1**～**11**と同じように成形して2次発酵後、ドリュールをぬって中央にカミソリで3～4cm長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り45gとミックスベジタブル30gをしっかりつめ、ピザ用チーズ(50g)をのせる。**ロールパン**の**12**と同じようにして焼く。

あんパン

ロールパン(54ページ)の**1**～**9**と同じようにし、成形は生地を円形にのばしてつぶあん(270g)を9等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめておく。
ロールパンの**11**～**12**と同じようにして焼く。

※焼く前にけしの実、ごまなどをのせてもよいでしょう。

手軽に作れる簡単メニュー

操作の手順と付属品は33ページをご覧ください。

メニュー名 分 量	加熱の種類と目安時間	作 り か た
も　ち 4個 (1個50g)	グリル で6～7分	角皿にクッキングシートを敷き、もちを並べて角皿受け棚にのせる。 ※焼き色はつきにくいですが､ふくれてきたら焼き上がりです。もちの質や保存期間などにより、加熱具合が違ってきますので、様子を見ながら加熱してください。
トースト 1枚 (常温もの・6枚切り)	グリル で 約3分30秒加熱後、 裏返して グリル で 2分～2分30秒	食パンの置きかた 上から見たところ 角皿 1枚のとき　2枚のとき
2枚 (常温もの・6枚切り)	グリル で 3分30秒～4分 加熱後、裏返して グリル で 2分30秒～3分	

ご自分で時間を合わせて、加熱するときに

下記の食品を加熱するときは、注意してください。

操作方法 20ページ

- **(天ぷら・フライ)** 「いか」は、はじけてやけどのおそれあり。
- **(牛乳・酒)** 加熱しすぎると突然沸騰し、やけどのおそれあり。
- **(あんまん・まんじゅう)** 「あん」が高温になりやすく、発煙のおそれあり。
- **(根菜類)** 「さつまいも」など水分が少なくなり、発煙・発火のおそれあり。
- **(パン・水分の少ないもの・少量のもの)** 加熱をしすぎると、発煙・発火のおそれあり。

あたため

レンジ 600Wで加熱します。(茶わん蒸しは レンジ 200W)　○はラップ(フタ)をします。

(mL=cc)

メニュー		ラップ有無	分 量	目安時間
煮物	常温·冷蔵	—※	200g	約1分20秒
カレー・シチュー	常温·冷蔵	○	1人分(200g)	約1分30秒
	冷凍			約5分30秒
汁物(みそ汁)	常温·冷蔵	○	1杯(150mL)	約1分30秒
ごはん	常温·冷蔵	—	1杯(150g)	約1分10秒
	冷凍	○		約2分20秒
焼きそば·スパゲティ	常温·冷蔵	—	1皿(200g)	約1分10秒
ハンバーグ	常温·冷蔵	—	2個(180g)	約1分20秒
	冷凍	○		約4分10秒
天ぷら·フライ	常温·冷蔵	—	1人分(200g)	約1分10秒
シュウマイ	常温·冷蔵	—	5個(70g)	約1分
	冷凍	○	12個(160g)	約3分
ピラフ·焼きめし	常温·冷蔵	—	1人分(250g)	約1分40秒
	冷凍	○		約4分30秒
牛乳	冷蔵	—	1杯(200mL)	約1分30秒
酒	常温	—	1杯(180mL)	約1分

メニュー		ラップ有無	分 量	目安時間
肉まん·あんまん	常温·冷蔵	○	1個(120g)	40~50秒
	冷凍			約2分
コツ	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。加熱後ラップをしたまま、2~3分蒸らす。			
まんじゅう	常温·冷蔵	—	1個(50~100g)	10~20秒
	冷凍			30~40秒
茶わん蒸し	常温·冷蔵	—	1個(150g)	約4分
コツ	必ず皿にのせて加熱する。具の種類によって、加熱時間が異なるので、**レンジ 200Wで様子を見ながら加熱する。**			
コンビニ弁当	常温·冷蔵	—	1個(500g)	約2分
コツ	具の種類によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。			
ミックスベジタブル	冷凍	○	100g	約3分20秒
里いも·かぼちゃ	冷凍	○	500g	約10分
市販のお弁当用ハンバーグ	冷凍	○	2個(50g)	約1分
焼きおにぎり	冷凍	○	2個(100g)	約1分50秒

※煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。

あたため

レンジ スチームで加熱します。
水タンクに水を入れます。
ラップはしません。

食 品(状態)		分 量	目安時間
ごはん	常温	1杯(150g)	約2分
煮物	冷蔵	200g	約2分
肉まん あんまん	冷蔵	1個(70g)	約1分20秒
	冷凍	1個(70g)	約2分10秒
コツ	サッと水にくぐらせる。※加熱後は、早めに召し上がってください。		
シュウマイ	冷凍	12個(160g)	約6分
コツ	両面に水をふりかけ、皿の中央に寄せて並べる。		

野菜をゆでる

レンジ 600Wで加熱します。
必ずラップ(フタ)をします。

素 材		分 量	目安時間
根菜	じゃがいも さつまいも	150g	約3分30秒
	にんじん	200g	約5分
	コツ 野菜が浸かるぐらいの水(1カップ)を加えて加熱する。		
	だいこん	400g	約6分30秒
葉菜／花果菜	ほうれん草	200g	約2分20秒
	カリフラワー ブロッコリー	200g	約2分
	グリーンアスパラガス	100g	約1分20秒
	かぼちゃ	400g	約3分30秒

その他

レンジ 200Wで加熱します。

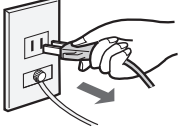
乾燥したもの、水分の少ないもの（干もの、落花生など）、パセリ、青じそなどの乾燥
加熱をしすぎると焦げて煙が出ることがあります。様子を見ながら加熱をしてください。

お手入れをする

必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう

【感電・やけど・けがの原因】

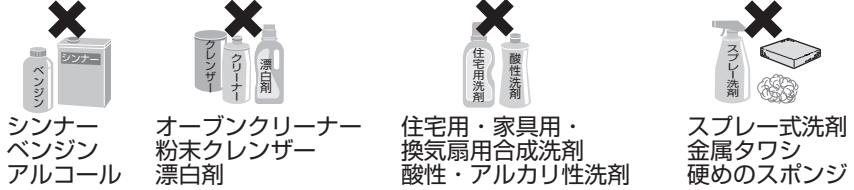
汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイント

電源プラグを抜く

次のものは使わないでください。
(塗装のはがれ・傷付き・変色・内部に液が浸透し故障の原因)

シンナー
ベンジン
アルコール

オーブンクリーナー
粉末クレンザー
漂白剤

住宅用・家具用・
換気扇用合成洗剤
酸性・アルカリ性洗剤

スプレー式洗剤
金属タワシ
硬めのスポンジ

本体(内側・外側)

固く絞ったふきんですぐに水拭きをします。
汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。

中性洗剤 ○

庫内のにおいが気になるときは

庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、25 **庫内クリーン**をします。(59ページ)
内部の給水パイプをお手入れするときは、24 **本体水抜き**をします。(58ページ)

蒸気吹き出し口

白いものが付着することがありますが、異常ではありません。
拭き取ってください。

ドアガラス

食器などを当てたりして傷を付けない

加熱中にひびが入り、割れたりすることがあります。

庫内側面の穴

衝撃を与えたり、ふさいだりしない

操作部

スプレー式の洗剤を直接かけない

液が浸透し、故障の原因

庫内・フラットテーブル・ドアの内側

ご注意
- 食品カスや飛び汁などを穴やすきまなどに残さない。(発煙・発火の原因)

吸気口・排気口

ほこりを拭き取る

換気できずに、故障のおそれがあります。

フラットテーブル

汚れた部分に**クリームクレンザー**を付け、**丸めたラップ**でこすり落としてください。
最後は、水拭きします。

クリームクレンザーが使えるのは、フラットテーブルのみです。

付属品(角皿(ホーロー)・水タンク・つゆ受け)

傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させます。
汚れが取れにくいときは浸け置き後、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。(食器洗い乾燥機には入れないでください)

お手入れをする

所要時間：1～9分程度

24 本体水抜き

給水パイプに残っている水を高温で加熱し、蒸発させます。

準備

水タンクを取り出しておく

大切

1

ドアを閉めて「24」に合わせる

24

2

加熱終了

ドアを開けて、庫内に水滴が付着している場合は、やけどに注意し、乾いたふきんで拭き取る。

● 本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。
● 顔を近付けて、ドアを開けないでください。蒸気が出てきます。

● **本体水抜きをすると**
給水パイプに残っている水を高温で蒸発させます。
清潔にお使いいただくために、水タンクを使用したら、一日1度、一日の使い終わりに本体水抜きをおすすめします。

本体水抜きをおこなわない場合は、使用頻度にもよりますが、加熱中や加熱後に庫内奥面の蒸気吹き出し口から水(無色または、白色)が出てくることがあります。

所要時間：20分程度

25 庫内クリーン　庫内のにおいが気になるときに

高温で庫内の油などを焼き切り、その後蒸気で蒸らして、においや汚れを落としやすくします。

準備

必ず部屋の窓を全開するか換気扇を回す 大切

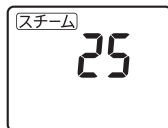
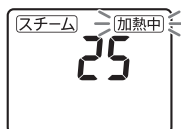
水 水タンクをセットする

● つゆ受けがカラであることを確認する。28ページ

1

ドアを閉めて「25」に合わせる

2

加熱

加熱終了

ドアを開けて、やけどに注意し、固く絞ったふきんで、庫内の汚れを拭き取る。

● ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。28ページ

ご注意
- 本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。
- 顔を近付けて、ドアを開けないでください。蒸気が出てきます。

ご注意
- フラットテーブルが熱くなっています。
熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。

故障かな？

	こんな場合	故障ではありません	参照ページ
音	加熱中や終了後に「ブーン」と鳴ったり、止まったりする。	● 製品内部を冷やすために、ファンが回ります。 ファン回転中は、電源プラグを抜かないでください。 冷却が足りないと故障の原因になります。	−
音	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	● お知らせ音を消す設定になっていませんか？ レンジを4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、とりけしを押すと解除されます。	11
音	加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	● 加熱をコントロールしているためです。	−
音	オーブン・グリル加熱時に「ポン」や、きしみ音がする。	● 高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。	−
音	レンジ加熱時、「パチン」と音がする。	● ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。	−
動作	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	● ドアを開けると電源が入り「0」表示します。 ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。 (電源オートオフ機能)	15
動作	上ヒーターが赤熱しない。 (カラ焼き時、オーブン、グリル加熱のとき)	● 断続制御していますので、メニューによって前後の赤熱のしかたが異なります。 (前後交互に赤熱する場合や同時に赤熱または、OFFする場合があります)	−
動作	庫内灯が加熱中、点灯しない。	● 庫内灯 を押すと点灯しますが、オーブン の**発酵**のときは、点灯しません。	10
動作	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	● 食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したものです。ふきんで拭き取ってください。	−
動作	煙が出たり、いやなにおいがする。	● ご購入後にカラ焼きされましたか? ● 庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか? また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？	15 57
動作	火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	● 角皿、金串、アルミホイル、金・銀模様のある器や、金属容器を使っていませんか? ● 食品カスなどが付着していませんか?	12~13 57
動作	加熱中に電源がすぐ切れる。 (ブレーカーが切れる)	● 電気の容量を超えていませんか？販売店にご相談ください。 (定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを使う)	−
動作	オーブンの予熱時間が長い。	● 設置環境などによって、30分程度かかることがあります。	−

こんな場合	故障ではありません	参照ページ
仕上がり		
[1 サックリ解凍] [2 はがせ技 全解凍]で ●加熱しすぎる。	● ラップに包んでいませんか? ● フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央にのせていますか? ● 素材に応じて**仕上がりキー**を使っていますか?	ー ー 22~23
●加熱が足りない。	● 食器にのせたり、発泡トレーのまま加熱していませんか?固めに仕上がります。	ー
飲み物が熱くなりすぎる。	● 自動メニュー(**4 牛乳・酒**)で加熱されていますか? ● 容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか?(牛乳200mL/酒180mL) ● 加熱前の温度に応じて**仕上がりキー**を使っていますか?	ー ー 26
オーブン・グリル加熱で、焦げ目がつかない。	● 角皿を角皿受け棚にのせていますか? ● コンセントは単独で使っていますか?延長コードなどを使うと電圧が下がり、上手にできません。また、危険です。	ー ー
市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	● 料理編の類似メニューの加熱方法を参考に、手動加熱で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)	ー

こんな表示が出たら　エラー音(ピピピピピ)が鳴ります。

表示	内容	対処
U 03	食品の分量が少なすぎます。	● [とりけし] を押して分量を増やすか、加熱時間を5分以内に合わせてください。 ※オーブン加熱後、庫内が高温のときにレンジ加熱をすると表示(高温の点灯)する場合もあります。庫内を冷ましてください。
U 04 (高温)	庫内が高温のため使用できません。	●「U 04」表示が消えると使用できます。 「U 04」表示中は、[1 サックリ解凍]、[2 はがせ技 全解凍]、**自動メニュー(3 やわらかあたため)**、**発酵**、[好みの温度あたため] は使えませんが、[とりけし] を押すと他の加熱は使えます。
U 15	製品内部の水が凍結して、水を使う加熱ができません。	● 凍結している水を溶かすために、[オーブン] **予熱をせずに焼く**で200℃に合わせて、しばらく加熱してください。
C 番号 (交互に表示)	製品が故障している場合があります。	● 電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、お客様ご相談窓口に、表示の内容(C 番号)をご連絡ください。(63ページ) 888 の表示と交互に点灯します。
0 (高温)	庫内が高温のときにお知らせします。	● 加熱途中でドアを開けたときや加熱終了後に点灯します。フラットテーブルなどやけどにご注意ください。冷めると消灯します。(エラー音は鳴りません)
2分 16秒 レンジ (D)	デモ表示になっているため加熱ができません。	● [とりけし] を「ピッ」と鳴るまで4秒以上押し、さらに4回押します。「D」が消え、「0」表示になると使えます。 ※デモ表示とは、店頭などで商品の特長や機能を説明するための表示です。(自動的に表示が動きます)(エラー音は鳴りません)

保証とアフターサービス(よくお読みください)

修理を依頼されるときは

出張修理

1 「故障かな?」(60~61ページ)を調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- 品名: 電子レンジ
- 形名: (本書の表紙に記載の形名)
- お買いあげ日 (年月日)
- 故障の状態 (具体的に)
- ご住所 (付近の目印も合わせてお知らせください)
- お名前　● 電話番号　● ご訪問希望日

この製品は、日本国内用に設計されています。
電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　―

保証期間中

- 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

- 修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

修理料金のしくみ

- 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

保証書(別添)

- 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**
  ただし、マグネトロンのみ2年間です。
  保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。
  ※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

補修用性能部品の保有期間

- 当社は、電子レンジの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

長年ご使用の場合は商品の点検を！
こんな症状はありませんか？

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタート操作をしても食品が加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとピリピリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。
なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・使いかた・お手入れ・お買い物などのご相談・ご依頼、および万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。
ファクシミリ送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

メールでのお問い合わせなど【シャープサポートページ】

http://www.sharp.co.jp/support/　■よくあるご質問などもパソコンから検索できます。

使用方法のご相談など【お客様相談センター】

0120 - 078 - 178
携帯・PHS OK　携帯電話・PHSからもご利用いただけます。
おかけ間違いのないようにご注意ください。

受付時間（年末年始を除く）
●月曜～土曜：**9:00～18:00**
●日曜・祝日：**9:00～17:00**

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

電 話	FAX
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585　大阪府八尾市北亀井町3-1-72	

修理のご相談など【修理相談センター】

0120 - 02 - 4649
携帯・PHS OK　携帯電話・PHSからもご利用いただけます。
おかけ間違いのないようにご注意ください。

受付時間（年末年始を除く）
●月曜～土曜：**9:00～20:00**
●日曜・祝日：**9:00～17:00**

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

	電 話	FAX
東日本地区	043 - 299 - 3863	043 - 299 - 3865
西日本地区	06 - 6792 - 5511	06 - 6792 - 3221
沖縄地区	「那覇サービスセンター」098 - 861 - 0866（月～金 9:00～17:40）	

持込修理、および部品購入のご相談は、下記地区別窓口でも承っております。

地区別窓口
サービスセンター/テクニカルセンターなど

■受付時間　月曜～土曜：**9:00～17:40**（祝日など弊社休日を除く）
ただし、沖縄地区は月曜～金曜：**9:00～17:40**（祝日など弊社休日を除く）

地区	窓口	電話	所在地
北海道	札幌	011-641-4685	〒063-0801　札幌市西区二十四軒1条7-3-17
東北	仙台	022-288-9142	〒984-0002　仙台市若林区卸町東3-1-27
関東	宇都宮	028-637-1179	〒320-0833　宇都宮市不動前4-2-41
関東	さいたま	048-666-7987	〒331-0812　さいたま市北区宮原町2-107-2
関東	東東京	03-5692-7765	〒114-0013　東京都北区東田端2-13-17
関東	多摩	042-548-1391	〒190-0023　立川市柴崎町6-10-17
関東	千葉	043-298-5681	〒262-0013　千葉市花見川区犢橋町1629-4
関東	横浜	045-753-4647	〒235-0036　横浜市磯子区中原1-2-23
中部	静岡	054-344-5781	〒424-0067　静岡市清水区鳥坂1170-1
中部	名古屋	052-332-2623	〒454-0011　名古屋市中川区山王3-5-5
中部	金沢	076-249-2434	〒921-8801　野々市市御経塚4-103
近畿	京都	075-672-2378	〒601-8102　京都市南区上鳥羽菅田町48
近畿	神戸	078-452-7009	〒658-0025　神戸市東灘区魚崎南町4-12-6
近畿	阪神	06-6422-0455	〒661-0981　尼崎市猪名寺3-2-10
近畿	大阪	06-6794-5611	〒547-8510　大阪市平野区加美南3-7-19
近畿	南大阪	072-431-1950	〒597-0062　貝塚市澤1215
近畿	北大阪	072-634-4530	〒567-0831　茨木市鮎川5-15-3
近畿	奈良	0743-53-6693	〒639-1186　大和郡山市美濃庄町492
中国	広島	082-874-8149	〒731-0113　広島市安佐南区西原2-13-4
四国	高松	087-823-4901	〒760-0065　高松市朝日町6-2-8
九州	福岡	092-572-4652	〒812-0881　福岡市博多区井相田2-12-1
沖縄	那覇	098-861-0866	〒900-0002　那覇市曙2-10-1

●お電話は番号をよくお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。
●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。(2012.04)

仕 様

電　　源		交流 100V　50-60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	1,460W		
	高周波出力	1,000W※1・600W・500W・200W相当		
	発振周波数	2,450MHz		
グリル	定格消費電力	1,430W		
オーブン	定格消費電力	1,430W		
	温度調節範囲	発酵(35・40・45℃)・110～250℃※2		
外　形　寸　法※3		幅500mm×奥行430mm×高さ345mm		
加熱室有効寸法		幅320mm×奥行340mm×高さ225mm		
水タンク容量		約120mL		
質　　　量		約15kg		
角　　　皿		335mm×335mm		
電源コードの長さ		約1.4m		
区　分　名		B		
電子レンジ機能の年間消費電力量		53.5kWh／年	年間待機時消費電力量	0.0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量		14.9kWh／年	年間消費電力量	68.4kWh／年

※1 定格高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分)であり、定格連続高周波出力は、600Wです。600Wへは、自動的に切り換わります。
※2 このオーブンレンジの250℃での運転時間は、約5分間です。その後は、自動的に220℃に切り換わります。
※3 脚間寸法は、幅390mm、奥行310mm(脚の両サイドの寸法)

- 年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。
- 設置するときは、天面10cm以上、両側面10cm以上、空間を設ける必要があります。
- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示が消えているときの消費電力は、「0」Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

MY家電登録のご案内

詳しくはホームページで →

人と家電と暮らしをつなぐ、シャープの会員サイト
SHARP i CLUB
http://iclub.sharp.co.jp/m/

SHARP i CLUBは、お客様がご愛用のシャープ製品について、便利な使い方や、製品のサポート・サービス、キャンペーンなど、一人ひとりに合ったサービスをご利用いただける会員様向けサイトです。
ぜひ、ご登録ください。

お問い合わせ先

お問合わせの前にもう一度「**故障かな?**」(60～61ページ)をご確認ください。

パソコン

メールでのお問い合わせなど
【シャープサポートページ】

シャープ　お問い合わせ　検索
http://www.sharp.co.jp/support/

お電話

使用方法のご相談など
【お客様相談センター】

携帯・PHS OK
0120-078-178
※詳しくは、取扱説明書63ページをご覧ください

修理のご相談など
【修理相談センター】

0120-02-4649
※詳しくは、取扱説明書63ページをご覧ください

シャープ株式会社
本　　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Thailand
ST26Fシリーズ
TCADCB095WRRZ　12D－(TH) ①